与疾病和亚健康说再见，做一个美丽的健康女人！

女性实用医学百科

吉林大学第二医院妇产科
崔满华 教授 主编



妇科专家为你解答让人困扰的健康问题

- 针对女性 **4** 个不同生理时期的健康重点，给你最实用的健康知识
- 解读女性不同生理时期的 **16** 种身心异常信号
- 提供有效的预防办法、药物疗法、食疗方法
- 解决青春期、成熟期、更年期、老年期中的 **44** 种生理、心理问题

吉林科学技术出版社



女性

实用医学百科

本书针对女性生理特点与身体变化，按照年龄顺序分别介绍了女性各个时期的疾病防治方法与保健知识。本书内容涵盖女性青春期、更年期、老年期，以及月经、两性关系、性病、女性特有的疾病等令女性苦恼不已的健康问题，适合任何年龄层的女性。

全书内容阐述科学、图文并茂、通俗易懂、使用方便、深入浅出。女性在一生中所遇到的各种健康问题，都可以在本书中找到正确的答案和健康信息，是一本集科学性、可读性、知识性和实用性为一体的女性健康枕边书。

上架建议：大众健康
ISBN 978-7-5384-3712-6



定价：22.90元
团购优惠热线：0431-85619083



女性实用医学百科

吉林大学第二医院妇产科

崔满华 教授 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

女性实用医学百科/崔满华主编.—长春：吉林科学技术出版社，2008.5

ISBN 978-7-5384-3712-6

Ⅰ.女… Ⅱ.崔… Ⅲ.①妇科学②产科学 Ⅳ.P71

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第088487号



女性医学实用百科

主　　编　崔满华

编　　委　纪康宝　湛先霞　湛先余　王玲玲　王振华　高红敏　徐帮学　宋学军　程晓芬　刘连军　刘晓晖　刘建伟　刘彩云　刘海燕　岳贤伦　戴俊益

责任编辑　李　梁　隋云平

封面设计　孙明晓

制　　版　长春市创意广告图文制作有限责任公司

技术插图　于　通　王　舒　邹吉晨　林　敏　梁　晶　邓美娜

出版发行　吉林科学技术出版社

社　　址　长春市人民大街4646号

邮　　编　130021

发行部电话/传真　0431-85677817　85635177　85651759　85651628

编辑部电话　0431-85619083

网　　址　www.jlstp.com

实　　名　吉林科学技术出版社

印　　刷　长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题，可寄出版社调换

规　　格　720mm×990mm

开　　本　16

印　　张　13

字　　数　250千字

版　　次　2009年1月第1版　2009年1月第1次印刷

书　　号　ISBN 978-7-5384-3712-6

定　　价　22.90元





前言 FOREWORD

随着社会经济的发展，人们关注的视角已经由权力、地位、金钱转移到了健康。健康是人类一切活动的基础，我们生活质量的好与坏、生命延续的长与短都与健康息息相关。身为女性，就更要学会爱护自己。

在人类社会的发展过程中，女性肩负着繁衍后代的艰巨任务，同时，现代女性还承担繁重的社会工作，成为社会发展中的重要力量。

由于女性身体具有特殊的解剖结构和生理特点，使得女性一生中要经历青春期、妊娠期、产褥期，以及更年期和衰老期等若干特点鲜明的时期。每个时期的生理、卫生、保健都有其特殊性，因此，每个女性都要了解各个时期的生理特点及保健知识。女性必须具有自我保健能力，并且培养科学、卫生的行为和生活方式，合理营养并积极防治疾病，才能促进和保护自身的健康，提高下一代的素质，为促进社会发展做出贡献。

在生活中，女性经常受到各种疾病和不适症状的困扰，而且有些女性身体不适或患病后，由于各种原因不愿向人诉说，或者因为羞怯、怕麻烦等原因，不能得到及时的诊断和治疗，往往造成病情的发展、恶化，严重影响了女性的健康。这时，一本实用的医学百科将为遇到此类问题的女性朋友提供一些帮助。

通过阅读本书，女性朋友们可以更好地了解生理常识、心理



前言 FOREWORD

健康、日常起居、运动健身、饮食禁忌、女性疾病、营养保健等方面的知识，为女性的生活提供科学实用的指导。

本书针对女性身体特有的生理特点与身体变化，按照年龄顺序分别介绍了各个时期的生理常识和疾病保健知识。内容涵盖女性青春期、更年期、老年期的保健知识，以及月经异常、妇科疾病等令女性苦恼不已的健康问题，适合任何年龄层的女性。

全书内容阐述科学、图文并茂、通俗易懂、使用方便、深入浅出。女性在一生中所遇到的各种健康问题，都可以在本书中找到正确的答案和有用信息，是一本集科学性、可读性、知识性和实用性为一体的女性健康枕边书。通过阅读此书，不仅可以使女性朋友们更全面地了解自己，而且还能为自己的工作、生活提供更实用、更安全、更科学的健康指导，以达到身心健康的目的，使女性的生活更加幸福、美满。

目录 CONTENTS

第一章 令人担心的身体苦恼事





做女人真好，相信这是所有女性的心声，但是做女人也有做女人的烦恼。由于先天的原因，我们的身体比较单薄，尤其是我国大部分女性并不经常进行身体锻炼，导致免疫功能下降，很多疾病随之而来，为生活带来了极大的苦恼。那么，这其中哪些疾病我们必须及时去医院治疗，又有哪些是我们可以自己治疗、预防的呢？





目录 CONTENTS

第二章 女性特有的疾病



健康的女人最美丽。为了保持健康，就要远离疾病，尤其是妇科疾病。为了让它不再困扰我们，我们要与它进行一场轰轰烈烈的战斗，从妇科病的预防，到发现时的治疗，再到身体的自我保健，让你远离妇科病的烦恼。



第三章 青春期的少女



青春不再来，青春对我们每个人来说只有一次，也是我们到成人最重要的一个时期。在这个时候我们身体发育的速度是最快的，同样青春期也可能会出现很多不利于健康的问题，那么我们要重点注意的问题都有哪些，我们又要怎么样才能安全度过这个时期呢？



目录CONTENTS

青春期女孩大事记





第四章 成熟期的女人

成熟是一种诱惑。成熟女性身材丰满、风韵，是女人一生之中最性感的时期。在这个时期，结婚、生子是我们面临的2个最重要的问题，于是很多问题接踵而来——你的性爱协调么？是否为了如何避孕而烦恼？你准备好做妈妈了么？

有关婚姻的那些事

准妈妈的必修课



目录CONTENTS

第五章 更年期的女人



"更年的女人要静心"，这句话最好地体现了更年期女性的主要问题。在这个时期，由于停经和女性激素的变化，焦躁、烦闷、多疑、激动等心理问题都找上门来。我们应该怎样才能赶走它们，找到我们的愉快心情呢？

第六章 夕阳中的女人



夕阳无限好。虽然在这个时期我们的身体器官都在衰老，身体机能也在衰退，但是我们已经不再被工作和生活的压力困扰，只要我们能保留一颗年轻的心，我们就永远不会老去。



第一章 令人担心的身体苦恼事



畏寒症

◎非疾病畏寒 ◎疾病引起的畏寒 ◎改善手脚冰冷

畏寒症

不必担心的畏寒症



当机体处于不同生理状况，或外界环境发生改变时，人体血管会发生相应的收缩和舒张，这一过程称为生理功能调节。但是，由于受到刺激，血管过度收缩，导致局部供血不足，人体便会感到寒冷，这就是畏寒症。在青春期女性和40岁左右的中年女性中，畏寒症比较常见。

在医学上，这并不能称之为疾病。要根据产生畏寒症的原因采取相应的缓解措施：如果畏寒症由自主神经功能紊乱引起，应针对症状进行治疗；如果是疲劳过度引起，就必须注意休息和营养，合理安排工作时间。

疾病引起的畏寒症

有时畏寒症是由一些疾病引起的，如血栓闭塞性脉管炎、动脉血栓形成、雷诺氏病、自身免疫性疾病等。此外，贫血、糖尿病、肾炎、心脏病、卵巢功能障碍、营养失调、心功能不全等疾病也可能引起畏寒症。因此，出现畏寒症时，应及时去医院就诊。

改善手脚冰冷的措施



（一）勤运动、勤甩手

早上起来做做运动，健走是最佳选择。用比走路快、比跑步慢的速度，大步往前走，双手顺便甩一甩，走上30分钟，促进气血运行，

全身就会暖呼呼。由于清晨就让血液循环和新陈代谢加速，所以整天都会充满活力，不容易发冷。

（二）多补充维生素E

维生素E不足将会导致激素分泌失调，所以应该注意摄入富含维生素E的食物。不过，维生素E的效果较缓慢，须持续3个月才可见效。

（三）多吃坚果、胡萝卜

日常食补法也可以让身体暖一暖，如坚果类的核桃仁、芝麻、松子等；蔬菜类的韭菜、胡萝卜、甘蓝、菠菜等；水果类的杏、桃、木瓜等，都是饮食最佳选择。其他如牛肉、羊肉、海鲜、糯米、糙米、黄豆、豆腐、芝麻、红糖等都属于温热性食物，是手脚冰冷的人应多选用的食物。

（四）常吃温补食物

如人参茶、姜母鸭、桂圆茶、黑芝麻、甜汤圆等，冬天吃会让身体变暖，可以达到补身的效果，手脚也能不再冰冷。中药中有许多药物可改善及预防手脚冰冷，如人参、党参、当归、丹参、北芪、鹿茸、菟丝子、巴戟天、玉桂、肉苁蓉、仙茅、玉桂子、桂枝、麻黄、干姜、花椒、胡椒、肉豆蔻、草豆蔻等，不论是泡茶、熬煮，还是入菜都可以。



（五）用干毛巾擦身

这样做具有促进血液循环，镇静自主神经的作用。此外，也有伸展全身肌肉的好处。

（六）注意保暖

天气冷时各种保暖的措施，如外套、毛帽、手套、围巾、口罩、卫生衣、袜子等，都要穿戴整齐。脱掉添加的外衣前，须确定天气已经热起来了，不要因为心理烦躁、紧张、潮热，或活动后感到发热，就马上脱掉御寒的衣物。同时也不要穿太紧的衣服，因为衣服过紧会阻碍血液循环。



（七）不喝冰冷的饮料，多喝热汤

吃饭时多喝一些热汤，可以帮助暖和身体。

（八）不要饿过头

不要偏食、过度减肥，让身体储存些适量的脂肪，可帮助维持体温。如果预先知道今天会因工

作忙碌而无法按时吃饭，可先准备些饼干、面包，或是人参茶等食品，适时地补充热量。

（九）服用中药

中医也有固定的处方来治疗手脚冰冷，如十全大补汤、八珍汤、四君子汤、四物汤、理中汤、归芪建中汤、附子理中汤、桂枝汤、葛根汤、麻黄汤、当归四逆汤、肾气丸、右归丸等，这些中药通常较适合虚寒体质的人。

（十）晚上临睡时泡脚



用38℃~40℃的水泡20分钟，水要没过脚踝，这样做有利于促进血液循环。如果在泡脚的同时再揉搓双脚，效果会更好。

头　晕

不必担心的头晕

很多情况都会使人感到头晕，包括眼睛疲劳、过度紧张或劳累、从黑暗处走到光线明亮的地方、酗酒和过量吸烟、长期便秘、晕车、饥饿、低血压等。



一般上述原因解除后，头晕便会消失，所以不用担心。同时缺氧、精神紧张、更年期综合征也可能引起头晕。

如果头晕是由多种原因引起的，并且长时间或经常发生，应去医院就诊。如果经过各种检查仍找不出造成头晕的原因，应检查内耳前庭的平衡功能，以便做出诊断。



疾病引起的头晕

如果你有时感到周围物体倾斜或旋转，有时即使卧床也感到陷入

地底，而且周围物体在不停地晃动，引起这种症状的疾病可能是美尼尔综合征、前庭神经元炎、突发性耳聋、内耳炎、脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等疾病。

如果感到身体和头在旋转或摇晃、全身无力、平衡失调或突然眼前发黑，则其可能的原因包括高血压、低血压、变态反应等。

头晕就诊须知

发生头晕症状，应该去医院的内科或耳鼻喉科进行全面的检查，以便确诊。为了能准确地回答医生的问诊，一般要对以下问题做好记录：

（一）发作时间和频率，一年发作几次；

（二）一般在什么时候比较容易发作；

（三）过去颈部是否受过重击；

（四）现在正在服用的药物；

（五）颅脑、颜面、耳、鼻、眼等是否有其他疾病。

头晕的治疗

无论什么表现的头晕，首先应从思想上引起重视。由于引起头晕的病因众多，如脑肿瘤、脑血管病、内耳疾病、部分内科疾病均可引起头晕，所以一旦出现头晕应积极地去专业脑病医院或正规医院神经内科就诊，进行各方面的鉴别性检查诊断。确诊定性后，再找专业性强、有丰富临床经验的医生进行有效的、系统的治疗。这样可尽早治愈一些原发病因，以免疾病进一步发展造成器官损害。



下面介绍几个治疗头晕的常用方剂，但在使用前，请咨询中医师，以确定是否适合你。

●杜仲30克、夏枯草25克、菊花10克。水煎服。此方适于高血压性头晕、头痛。

●菊花10克、牛蒡子15克、川芎15克。水煎服，每日2次。此方适于头晕胀痛而恶风发热者。

●夏枯草、菊花各数等分，装入枕头，夜枕入眠。此方可治多种顽固头晕头痛。

头 痛

不必担心的头痛

◎紧张性头痛

紧张性头痛的典型症状是疼痛处有压迫紧绷的感觉，头痛发生的位置在头的两侧。门诊个案中90%的情况属于紧张性头痛。紧张性头痛的症状为头颈部的肌肉过于紧绷，疼痛不会因为身体活动而加剧，也不会有恶心的现象，但会有畏光或怕吵的症状，有时也会有头晕的症状。



◎短暂性头痛

由乙醇中毒、睡眠不足、感冒、噪声、晕车、人群拥挤、高温高湿环境等引起的头痛，一般诱因解除后头痛会消失或缓解。

◎慢性头痛

一般指没有特殊的原因而突然发生的头痛，可自然缓解。

◎无预兆性偏头痛

通常是单侧性、搏动性、反复性发生，日常活动会加重头痛，常伴随有恶心、畏光、怕吵，每次持续4~72小时。

◎预兆性偏头痛

反复发生且发生头痛前会有预兆，预兆症状通常在5~20分钟内逐渐产生，一般持续不会超过60分钟。眼冒金星等视觉性预兆是最常见的预兆性症状，其他预兆还有半身感觉异常、言语障碍、或偏瘫的现象。头痛持续约4~72小时，同时有恶心及畏光的现象。

◎其他的头痛

由耳、眼、鼻、牙齿疾病和月经期综合征、慢性疲劳、偏食等引起的头痛。

疾病引起的头痛

有时有些头痛是由疾病引起的，如脑血管疾病、脑肿瘤、青光眼、肺性脑病、内耳疾病、鼻及鼻窦疾病等。对于疾病引起的偏头痛应及时去医院检查。

慢性头痛对策

对于慢性头痛，我们一般可以采取以下的措施来达到预防和缓解的目的。



（一）平衡饮食，养成良好的饮食习惯；

（二）洗温水浴，做健身操，保持身体健康；

（三）保持心情愉快，缓解紧张情绪；

（四）注意眼睛保健，避免眼部疲劳。每年检查一次眼睛，并且要佩戴合适的眼镜；

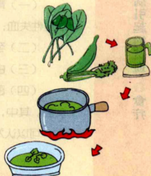
（五）坚持体育锻炼，并且达到出汗的程度。

果菜汁巧解偏头痛

泡沫加味甜瓜汁

材料： 生姜片适量、半个带皮甜瓜。

做法： 将生姜片与甜瓜一起放进果汁机内压榨成汁，即可饮用。



速食汤

材料： 2~3瓣大蒜、一把菠菜、半根黄瓜、一根芹菜茎、两汤匙切碎的菠菜与芹菜以及装饰用的香菜。

做法： 先用菠菜包住大蒜，再将它与黄瓜、芹菜一起放进果汁机内压榨成汁。随后把所得汁液倒进锅内，加入切碎的菠菜与芹菜，以温火加热。最后在汤上面放置香菜作为点缀。饮用前需要加热。

贫 血

贫血是指血液中红血球数量及血红蛋白值低于正常范围。

翻转眼睑，检查上睑结膜，若结膜苍白，便可初步诊断为贫血。贫血的症状包括：软弱无力疲乏、困倦；皮肤、黏膜苍白；有心动过速，在心尖或肺动脉瓣区可听到柔和的收缩期杂音；严重贫血或原有冠心病，可引起心绞痛、心脏扩大、心力衰竭；呼吸系统气急或呼吸困难；中枢神经系统头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中、嗜睡等；食欲减退、腹部胀气、恶心等；患者中常有月经失调，如闭经或月经过多。



缺铁性贫血

我国是世界上缺铁性贫血发生率较高的国家之一，发生率达到15%～20%，其中妇女儿童贫血率高达20%以上，贫血严重威胁女性健康。

在血液科确诊的女性贫血患者中，大部分是下列原因造成的：

（一）青春期女性月经不正常，月经量多，体内失血较多，造成慢性失血；

（二）孕期营养相对缺乏，造成营养性贫血；

（三）由于产后出血造成的失血性贫血；

（四）围绝经期女性月经不规律，导致慢性失血引起的失血性贫血。其中，第一种和第四种占就诊女性的70%～80%。

可以认为，月经不规律、失血过多是女性贫血的主要原因。

巨幼细胞贫血

巨幼细胞贫血的原因是缺乏叶酸和维生素B_{12}。患巨幼细胞贫血时，应去医院的血液科就诊。

疾病引起的贫血

有很多疾病也可能引起贫血，如：

（一）溶血：由于红细胞破坏过速、过多而引起的贫血；

（二）造血功能障碍：是由多种病因引起的骨髓造血功能衰竭；

（三）慢性失血：胃和十二指肠溃疡、子宫肌瘤、痔等疾病引起的慢性失血也可能导致贫血；

（四）其他疾病：如胃肠疾病、肾脏病、感染、风湿性疾病等也可能引起贫血。对于疾病引起的贫血，要到相关的专科医院诊治。

治疗贫血的食疗方法

原料与做法	功效
★龙眼肉15克，红枣3～5枚，粳米100克。同煮成粥。热服，或温服。	养心补血，滋补强壮。
★鸡蛋2个，取蛋黄打散，水煮开后先加盐少许，入蛋黄煮熟，每日饮服2次。	补铁，适用于缺铁性贫血。
★制首乌60克，红枣3～5枚，粳米100克。先以制首乌煎取浓汁去渣，加入红枣和粳米煮粥，出锅前放入红糖适量，再煮1～2分钟即可。热服，或温服。首乌忌铁器，煎汤煮粥时需用沙锅或搪瓷锅。	补肝益肾，养血理虚。
★猪肝150克，菠菜适量。猪肝洗净切片，与淀粉、精盐、酱油、味精适量调匀，放入油锅内与焯过的菠菜炒熟。或用猪肝50克洗净切片，放入沸水中煮至近熟时，放入菠菜，开锅加入调味料，吃肝吃菜喝汤。	补铁，适用于缺铁性贫血。

低血压

低血压



低血压指的是高压低于90毫米汞柱（12千帕），低压低于60毫米汞柱（8千帕）。老年人低于100/70毫米汞柱，也称为低血压。低血压可分为急性和慢性2种，平时我们讨论的低血压多为慢性低血压，即血压长期偏低，并伴有头晕、头昏、乏力、易疲劳等症状。据统计，低血压发病率为4%左右，老年人群中可达10%。一些女性由于减肥，影响了正常进食，再加上体形瘦弱，就容易发生低血压。

大多数人低血压是遗传体质所致，并没有症状，不需治疗。

不必担心的低血压

◎体质性低血压：身体没有症状，只是血压比正常值低。

◎直立性低血压：平卧时血压正常，在体位骤变，主要是由卧位突然站起时血压过度下降，常导致大脑供血不足而眩晕。

疾病引起的低血压

◎继发性低血压：指的是除低血压症状外，还表现出引起低血压的基础疾病的症状。包括肺源性心脏病、恶性肿瘤、十二指肠溃疡、艾迪生病、内分泌系统疾病、心肌梗死、甲状腺功能减退等。

◎继发性直立性低血压：引发直立性低血压的疾病，包括脊髓结核、帕金森病、糖尿病、主动脉瓣狭窄等。

对于疾病引起的低血压要及时查明原因，对症治疗。

低血压的保健

对长期低血压的女性，生活中要注意做到以下几点：

（一）长期低血压的女性应及时找医生确定低血压的原因，以

便及时得到治疗。

（二）可适当多吃食盐，因为食盐具有提升血压、改善头晕、困倦无力等症状的作用。但是食盐摄入量不可太高。

（三）常吃生姜，因为姜具有促进消化、健胃、升高血压的功效。



（四）可经常食用莲子、桂圆、大枣、桑葚等食物，可以达到养心益血、健脾补脑的效果。

（五）少吃冬瓜、西瓜、芹菜、山楂、苦瓜、绿豆、大蒜、海带、洋葱、葵花籽等具降压作用的食物。

（六）积极参加体育锻炼，增强体质。

低血压的食疗

在日常生活中我们还可以通过饮食来调理血压。

食疗方法一

新鲜鲫鱼1条，弃鳞去内脏，洗净切块，加入糯米100克，清水适量，文火熬粥，加姜葱等调味，即可食用。

食疗方法二

红枣10枚，板栗200克，当归5克，枸杞子5克，龙眼肉10克，竹丝鸡（乌鸡）1只洗净切块，置于沙锅内，加水适量，加调味品，小火慢炖即成。

食疗方法三

太子参30克，山药25克，薏苡仁20克，莲子15克，大枣10个（放凉水浸泡，泡胀捞出），再将糯米50克掏净，同药一起入锅，加水适量，用小火煮。米烂熟后，将药、汤、米1顿吃完，早晚各1次，15天为1疗程，大多数人1疗程可见效。

食疗方法四

红枣20克，沙参15克，生地、熟地各10克，加水适量，用炖盅隔水蒸3小时后，加蜂蜜适量。每日分2次吃完，连服15天。

食疗方法五

冬虫夏草6枚，老鸭（老雄鸭最佳）1只，将老鸭洗净切块，与虫草置于沙锅中，加水适量，小火熬汤，加调味品，吃肉饮汤。

食疗方法六

嫩母鸡1只，黄芪30克，新鲜天麻100克（或干品15克），陈皮15克，鸡洗净入沸水中焯一下，将天麻、黄芪切片装入鸡肚内。将鸡放于沙锅中，加葱、姜、精盐、酒、水适量，用小火炖至鸡烂熟，加胡椒粉2克，即可食用。

低血糖



低血糖指血糖浓度低于2.77毫摩尔（50毫克/分升），是糖尿病患者用口服降糖药或胰岛素治疗的常见并发症。低血糖早期症状以植物神经尤其是交感神经兴奋为主，表现为心悸、乏力、出汗、饥饿感、面色苍白、震颤、恶心呕吐等，较严重的低血糖常有中枢神经系统缺糖的表现，如意识模糊、精神失常、肢体瘫痪、大小便失禁、昏睡、昏迷等。

低血糖的急救

（一）要注意绝对卧床休息，并及时补糖。在低血糖发作的当时，立即给予任何含糖较高的物质，如饼干、果汁等。重症者应注意勿使食物吸入肺中、呛入气管，引起吸入性肺炎或肺不张。

（二）静脉推注50%葡萄糖40～60毫升是低血糖抢救最常用和最有效的方法。若病情不严重，尚未造成严重脑功能损害，则症状可迅速缓解，神志可立即清醒。

（三）能自己进食的低血糖患者，饮食应低糖，高蛋白，高脂肪，少食多餐，必要时在午夜加饮糖料1次。

低血糖的预防



（一）避免过度劳累及剧烈运动，一日三餐按时进食。

（二）如果发现白天尿量多、尿糖多时，夜间常发生低血糖，应检查注射部位是否吸收不良，改变注射部位。

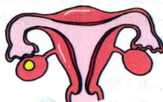
（三）正在使用胰岛素的女性，应严格计算好普通胰岛素与长效胰岛素的用量比例。

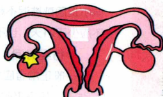
月经的形成

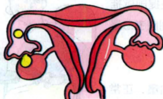
女孩子从十几岁开始，卵巢逐渐发育成熟，一般情况下每个月排出1枚卵子。当卵子排出时，子宫内膜增生变厚，呈增殖期变化。在黄体生成素的作用下，成熟的卵泡破裂排出卵子，排卵后卵泡形成黄体，黄体细胞分泌孕激素，在雌、孕激素的共同作用下，子宫内膜进一步增殖，并由于其腺体上皮细胞分泌而呈现分泌期变化。卵子一般可以存活48小时，在这个期间若卵子未受精，黄体即开始萎缩，一般黄体的寿命平均为14天。黄体萎缩后，卵巢雌激素、孕激素水平迅速下降，使子宫内膜失去支持而萎缩，且由于缺血坏死而脱落，内膜脱落时，里面的毛细血管就会破裂，血液与脱落的内膜碎片一同从阴道排出，就形成了月经。

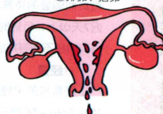
女性月经期间盆腔的血量增多，有些人会感到下腹发胀、下坠或胀痛；如有血块排出或大片内膜排出时，子宫会发生强力收缩，引起剧烈腹痛；也有少数人在月经期间抵抗力降低，很容易发生感冒。

月经期间子宫的变化


①卵泡逐渐成熟


②排卵、拾卵


③卵子在输卵管壶腹部等待受精


④非受精，月经来潮

你的月经正常吗

◎行经年龄 ◎经质 ◎月经周期 ◎行经时间 ◎经量 ◎经色 ◎伴随症状 ◎自我诊断表

你的月经正常吗

对于处在成熟期的女性朋友来说，正常情况下，每个月都应该有一次月经来潮，但有时月经却让人捉摸不定，有时候会先期而至，而有时却又迟迟不肯露面；多时如潮水汹涌，少时又如细雨缠绵。同时月经还会带给我们很多的烦恼，比如莫名其妙的烦躁、头痛、腹痛和腰酸等。这些情况常常带给我们很多的疑惑，有时可能把正常的情况当成疾病，造成不必要的恐慌；有时又有可能忽视病情而延误时机，导致病情加重。为了避免这些情况的发生，女性朋友们可以通过以下几个方面了解自己的月经是否正常：

◎行经年龄

大多数女性初潮的年龄在13～15岁之间，到49岁左右闭经，历时约35年，除去妊娠和哺乳期外，月经一般是一个月来潮1次。

◎经质

经质指的是经血的性状，正常的月经是不稀不稠、不易凝固、没有明显血块、没有特殊气味的。

◎月经周期

相邻2次月经的第1天相隔时间称为月经周期，一般为28天，偶尔提前或推迟不超过7天的仍可视为正常，因此正常的月经周期不应少于21天，也不应超过35天。

◎行经时间

一般正常者应为3～7天，多数人为4～5天。如果平时月经很正常，而且没有其他明显的特殊诱因，月经提前或推迟7天以上，行经时间延长，则应考虑是否有月经不调等病症出现。



◎经量

经量指的是经期排出的血量，正常的应为30～50毫升。同时由于经量受个人体质、年龄、气候、地区和生活条件的影响，有时会略有增减，都属于正常

生理范畴。但是如果每次月经量少于30毫升，或者超过80毫升，则应考虑是否为异常月经。

◎经色

正常经血一般为暗红色，开始时颜色较浅，以后逐渐加深，最后又变为淡红色而干净。如果经色一直为鲜红色、紫红色或淡黄、咖啡色等则均属不正常。

◎伴随症状

一般月经期间可能会出现下腹下坠及腰背酸痛的感觉，月经排出后，症状会减轻。但是如果症状比较明显，如痛经、经前浮肿等均属病态，应及时就医。

月经异常的自我诊断表

诊断项目	正常情况	不正常情况
行经年龄	一般初潮的年龄在13~15岁之间	7、8岁月经出潮，或到22岁还没来月经
经　质	不稀不稠，不易凝固，没有明显血块，没有特殊气味	黏稠、有血块，并有特殊气味
月经周期	一般为28天	少于21天，或超过35天
行经时间	一般为3~7天	少于3天，或超过7天
经　量	正常为30~50毫升	少于30毫升，或者超过80毫升
经　色	暗红色，开始时颜色较浅，以后逐渐加深，最后又变为淡红色而干净	经色一直为鲜红色、紫红色或淡黄、咖啡色等
伴随症状	可能会出现下腹下坠及腰背酸痛的感觉	症状比较明显，如痛经、经前浮肿等均属病态，应及时就医

痛 经

痛经指的是在月经前后或月经期间出现小腹或腰部疼痛，甚至痛及腰骶。发作剧烈时，患者面色苍白、出冷汗、手脚发凉、恶心呕吐，甚至会导致虚脱和昏厥。本病以青年妇女较为常见，是妇科常见病之一。

痛经的诱因主要是由于子宫过度收缩引起子宫血流不足，子宫肌组织缺血缺氧，导致产生的酸性物质因不能随血液排出而蓄积，刺激了支配子宫的痛觉神经，所以出现了疼痛。

原发性痛经与继发性痛经

痛经分为原发性痛经和继发性痛经两类，绝大多数女孩的痛经属于原发性痛经。引起原发性痛经的原因包括子宫颈发育不完全，宫口太小，或由于子宫向后倾斜，经血排出时比较困难，所以子宫必须加剧收缩，才能把血排出去，结果就造成了腹痛；少女内分泌功能不协调，孕激素分泌过多，引起宫口收缩，影响经血排出；体内前列腺素分泌过高，也使子宫收缩增强而导致痛经。此外，情绪激动、抑郁、精神紧张、过度疲劳、剧烈活动、淋雨、受凉、大量服冷饮等也可以引起痛经。原发性痛经一般出现在月经初潮后的2～3年，25岁以后便逐渐减少，结婚和生育以后就很少再出现了。

继发性痛经又称为器质性痛经，其原因为女性的生殖器官发生了疾病，而痛经只是与这些疾病相伴随的一个症状。最常引起痛经的妇科疾病包括子宫肌腺病、子宫内膜异位症、子宫黏膜下肌瘤、子宫颈内口或宫腔粘连、子宫颈管狭窄、放置避孕环、生殖道畸形，以及盆腔炎等。

一般情况下，痛经的患者应去专科医院进行全面系统的检查，在排除了其他相关疾病后，才能确定为痛经。

痛经患者的饮食原则

痛经患者饮食宜以清淡、易消化为主，不宜吃得过饱，尤其应避免进食生冷食品，因为生冷食品能刺激子宫、输卵管收缩，从而诱发或加重痛经。月经期间病人可适当吃些有酸味的食品，如酸菜、食醋等，因为酸味食品有缓解疼痛的作用。此外，痛经者无论在经前或经后，都应保持大便通畅，尽可能多吃些蜂蜜、香蕉、芹菜、白薯等，因为便秘可诱发痛经和增加疼痛感。

痛经患者平时应饮食多样化，不可偏食，常吃补气、补血、补肝肾的食物，如鸡、鸭、鱼、鸡蛋、牛奶、动物肝肾、鱼类、豆类等；有理气活血作用的蔬菜水果，如荠菜、洋兰根、香菜、胡萝卜、橘子、佛手、生姜等。



下面为痛经患者介绍几道食疗方法，可以使患有痛经的女性朋友们在治疗痛经的同时达到美容的效果。

韭汁红糖饮

鲜韭菜300克，红糖100克。将鲜韭菜洗净，沥干水分，切碎后捣烂取汁备用。红糖放铝锅内，加清水少许煮沸，至糖溶后对入韭汁内即可饮用。

功效：具有温经、补气功效。适用于气血两虚型痛经，并可使女性皮肤红润光洁。

红花酒

红花200克，低度酒1000毫升，红糖适量。红花洗净，晾干表面水分，与红糖同装入洁净的纱布袋内，封好袋口，放入酒坛中，加盖密封，浸泡7日即可饮用。

用法：每日1～2次，每次饮20～30毫升。

功效：具有养血养肤、活血通经的功能。适用于妇女血虚、血淤、痛经等。

当归生姜羊肉汤

羊肉500克，当归60克，黄芪30克，生姜5片。羊肉切块，与当归、黄芪、生姜共炖汤。加精盐及调味品，吃肉饮汤。

功效：益气养血。适用于气血虚弱型痛经。

黑豆蛋酒汤

黑豆60克，鸡蛋2个，黄酒100毫升。将黑豆与鸡蛋加水同煮即可。

功效：具有调中、下气、止痛功能。适用于妇女气血虚弱型痛经，并有和血润肤的功效。

月经过多

一般认为月经出血应为30～50毫升，超过80毫升为月经过多。引起月经过多的原因有：



（一）内分泌功能失调：如某些无排卵型功能失调性子宫出血的患者，由于青春期下丘脑发育不全，在下丘脑—垂体—卵巢轴之间尚未建立稳定的规律的周期性调节和反馈机制，致使卵巢中虽有卵泡发育但不排卵，也没有黄体形成，当雌激素量不足以维持子宫内膜生长或突然下降时，子宫内膜大片脱落而导致经血量过多。由于卵巢无排卵，故可导致不孕。

（二）血液系统疾病：如白血病、血小板减少性紫癜等，也可引起月经过多，但一般不影响受孕。

作为女性，如果一旦出现月经过多的情况应积极就医。对于全身疾病或生殖器官疾病引起的情况，应该积极治疗原发病。如果是由功能失调引起的，在用药的同时也要注重精神方面的调理，因为神经内分泌功能受情绪影响很大，在治疗中不能完全依赖药物，积极调整心态也是很重要的。

在治疗过程中女性朋友应注意的问题

在治疗过程中，女性朋友们除了要积极配合医生做好治疗外，还要注意做到以下几点：

（一）患有全身疾病的女性在治疗原发病期间，要注意增加营养，多休息。

（二）患有生殖器官疾病的女性，在治疗妇科疾病的同时，还要注意生殖器官的卫生清洁。月经期间绝对不能过性生活，内裤要柔软、棉质，且通风透气性能良好，要勤洗勤换，要把换洗的内裤放在阳光下晒干。

（三）神经内分泌失调性子宫出血的女性，应注意精神、情绪方面的调节。因为月经病不是一个单一的妇科范畴的疾病，它与神经系统的关系极为密切。

（四）注意经期不要吃生冷、酸辣等刺激性食物，并且要注意保暖避寒。

经期延长



经期延长是指月经周期正常，但经期超过7天，甚至2周。经期延长多因黄体萎缩不全、子宫内膜修复延长或盆腔炎、子宫内膜炎或安放宫内节育器引起，亦称“月水不断”或称“经事延长”。

与经期延长有关的疾病

经期延长应加以重视，深入追究病因。其通常与如下疾病有关：

（一）血液病，如血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血等，因凝血功能障碍，在月经来潮时，出血不净，经期延长；

（二）功能失调性子宫出血，如无排卵型功能失调性子宫出血和子宫内膜不规则脱落，均可因内分泌功能障碍而引起经期延长；

（三）放置节育器也容易引起经期过长；

（四）慢性子宫肥大症因盆腔淤血，卵巢雌激素持续增高，使子宫肌层肥厚，引起月经过多和经期过长；

（五）盆腔炎症、子宫内膜炎等均因子宫内膜血液循环不良、退化坏死或盆腔淤血等引起月经过多和经期延长；

（六）子宫内膜异位症常因影响子宫肌层收缩，或因内膜增强而导致月经过多或经期延长；

（七）其他如慢性贫血、慢性肝炎、肝硬化、肾炎等，可使血管壁脆弱，通透性增加造成出血，使经期延长；

所以经期延长有全身性疾病的因素，也有许多妇科疾病的原因，应予以区分和识别，然后分别进行治疗。在治疗期间要注意避免精神紧张及过度精神刺激，保持心情舒畅；经期避免重体力劳动和剧烈运动；经期保持外阴清洁，禁止同房。

月经过少

月经过少是指月经周期正常，但每次行经的天数少于2～3天，月经量少于30毫升，仅需少量甚至可以不用卫生巾，经血呈暗紫色或粉色。





导致月经过少的原因

（一）卵巢发育不全：在子宫内膜细胞中，有一类特殊的颗粒，称为溶酶体，与月经血量和流血时间有关。若雌、孕激素水平高，溶酶体复合物形成良好，出血就较多，流血时间相应较长；相反，如果卵巢发育不良，性激素产量低，溶酶体复合物形成不好，流血就比较少，流血时间就短；

（二）先天性子宫发育不良：子宫很小，只有很少量的子宫内膜脱落，月经量就少；

（三）某些妇科疾病是引起月经过少的常见原因，如子宫内膜结核破坏了部分或全部子宫内膜形成疤痕，从而导致月经过少，甚至闭经；

（四）刮宫手术：由于机械性损伤过重，导致子宫内膜不能修复再生，或者宫腔发生粘连，都可能导致月经过少，甚至闭经；

（五）下丘脑、垂体功能低下：由于垂体促性腺激素的分泌受到了抑制，而导致月经过少。

月经过少的食疗

对于病理性原因造成的月经过少，应到医院进行妇科检查，以便及时治疗，而对于生理性月经过少，临床上有很多偏方、秘方，主要如下：

●黄芪100克，人参50克，当归80克，大枣20枚，红糖100

克。前3味药加水煮3次，取汁浓缩至500毫升，将大枣用小火煮烂，取汁及枣泥，入药汁中煮，加入白糖收膏。开水冲服，每次20毫升，每日3次。

本方适用于肾虚型月经过少。

●砂仁20克，发酵面3000克，白糖1100克，熟猪油1000克，苏打20克。将砂仁去灰、壳，洗净烘干研末。白糖、砂仁末、苏打粉放入发面中反复揉匀后放几分钟，再揉匀搓成长圆条，切成80个面剂，立放于案板上依次排好，刷熟猪油做成荷叶形，入笼旺火开水锅内蒸10分钟。

本方适用于痰湿所致的月经过少。

●山药80克，紫荆皮15克，大枣20枚。水煎取汁，每日1次，长期服用。

本方适用于血虚型月经过少。

不正常的出血

女性在生理期来临时流出的经血，或是在分娩阶段的出血，都算是正常的出血，除了这2种情形以外的出血都属于不正常的阴道出血。

阴道不正常出血中，月经周期出血、口服避孕药出血、性生活后出血这3种现象是“正常”的，并不是什么疾病，只要在日常生活中稍微注意就行了。

如果阴道出血发生在月经周期中间，即发生在月经前14天左右，持续时间1～2小时或1～2天，量少，很少达到月经量，一般是由于排卵引起，又叫排卵期出血，属于一种正常现象。

由于性生活可造成阴道或宫颈肿瘤、宫颈糜烂、宫颈息肉等接触性出血，出血量一般不多，但应高度重视，及时就医。如果出血量较多，多是由于阴道组织脆弱或性行为过于粗暴造成的阴道壁裂伤引起。

此外，阴道出血还可能与口服避孕药有关。经常口服避孕药的女性朋友有时会出现不规则的点滴阴道出血，可能与避孕药漏服有关，也有发生在未漏服者，一般可通过调整用药来避免。

阴道出血与疾病

同时，我们还应注意到阴道的不正常出血可能是多种疾病的先兆，应尽快到医院检查。

（一）幼女出现不规则阴道出血，很可能是患了常见的阴道或宫颈葡萄状肉

◎阴道出血与疾病 不正常的出血

◎白带与疾病 异常分泌物

瘤，这种肉瘤常见于阴道、子宫颈等部位，常出现阴道出血。阴道检查时，可在阴道、子宫颈病变处发现葡萄样肿块。

（二）功能失调性子宫出血多发生在青春期或更年期，主要是由于女性内分泌功能发育不成熟或内分泌功能衰退造成的。女性朋友应该提高警惕，首先要检查排除其他引起子宫出血的疾病。

（三）怀孕早期阴道出血，很可能是流产或子宫外孕的先兆。

（四）怀孕晚期阴道出血，应警惕与怀孕有关的一些特殊疾病或早产的可能。如果是分娩后出现的阴道出血，则必须考虑与分娩有关的疾病，如子宫腔内有胎儿附属物（胎盘、胎膜）残留或剖宫产后子宫伤口感染或切口裂开等。

（五）中年或中年以上的妇女，若月经改变、月经量增多、下腹部出现肿块、子宫增大、表面不规则、质地变硬，应考虑子宫肌瘤。

（六）绝经后阴道出血，应考虑子宫内膜癌，需行进一步检查，如分段刮诊及子宫内膜病理检查等。

（七）阴道不正常出血还可能是患有各种炎症疾病，最常见的是滴虫性阴道炎或老年性阴道炎，但一般出血量较少。另外，急慢性宫颈炎、宫颈息肉、急慢性子宫内膜炎、急性盆腔炎也可以引起阴道出血，但是一般出血量都比较少，持续的时间都比较短。

（八）在女性阴道不正常出血中，最可怕的就是与肿瘤有关的阴道出血。女性阴道恶性肿瘤，子宫颈及子宫的良、恶性肿瘤常可引起阴道出血。卵巢肿瘤引起的阴道出血，则应考虑功能性卵巢肿

阴道出血与疾病

出血部位	子宫体	子宫颈	阴道	外阴	易混淆的出血
可能的疾病	功能性出血	子宫颈癌	阴道癌	外阴恶性肿瘤	痔出血
	子宫内膜癌	宫颈息肉	滴虫阴道炎		
	子宫肌瘤	宫颈糜烂	老年性阴道炎		
	子宫内膜炎	宫颈炎		外阴炎	血尿
	妊娠期出血				

瘤，如颗粒细胞瘤，卵泡膜细胞瘤等。另外，输卵管癌及子宫内瘤等也常引起阴道出血，同样需要引起重视。

异常分泌物

阴道分泌物指的是女性子宫颈内膜的腺体及阴道壁不断分泌的黏液。阴道上皮细胞在雌激素的作用下呈现周期性的脱落，脱落的上皮细胞和分泌的黏液混合在一起，就形成了白带。正常的白带呈近乎透明的白色或乳白色、带有酸甜气味、呈稀糊状或蛋清样，无刺激性。它不仅能保持阴道的湿润，还是女性生殖道的清道夫。

白带是女性正常的生理现象，白带分泌的性状、数量及黏稠度通常与月经周期密切相关。青春期女性由于卵巢功能不健全，月经周期不稳定，白带也就稀少淡薄。而成年女性在每月的排卵期白带极度稀薄而透明，且有较长的拉丝度，在排卵后2～3天，白带又逐渐变得黏稠、浑浊，分泌物也会减少。

女性朋友们应该警惕的是，如果白带分泌量骤然增加，同时发生了气味、色泽和性质的改变，还伴有腰酸腿痛、外阴瘙痒等症状，则通常表示患有生殖器官或泌尿系统的炎症，应该及时去医院诊治。

白带与疾病

白带症状	可能患有的疾病
白带量显著增加	可能是宫颈管炎、阴道炎、宫颈息肉等生殖器炎症
白色凝乳状白带伴外阴瘙痒	可能是念珠菌阴道炎
黄色白带伴外阴瘙痒	可能是滴虫阴道炎
白带增多并混有脓液	可能是生殖器炎症、感染淋菌、大肠杆菌、葡萄球菌等致病菌而引起的阴道炎
血性白带	可能是宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈癌、子宫肌瘤、绒毛膜癌、子宫内膜癌、老年性阴道炎、流产等
带恶臭的血性白带	大多是异物在阴道内留置过久所引起，如阴道手术后的纱布、棉球填塞物，以及避孕套、子宫帽留置阴道内时间过久

量量你的基础体温

◎正常测量方法 ◎基础体温变化表

量量你的基础体温

基础体温又叫静息体温，是指人体必要的、维持最低限度活动时的体温。平时，由于人体在活动时能量代谢的进行会导致体温的升高，反之，人体在睡眠期间由于没有使用维持生命的最低限度能量，所以睡眠时的体温才是真正的基础体温。但是我们没有办法在睡眠中测量自己的体温，因此把睡眠醒来后，尚未起床、进食，或谈话前测定的体温作为基础体温。

基础体温可以间接反映女性卵巢的功能。生殖器官正常的妇女基础体温比经期后稍低，排卵日可能更低，排卵后由于黄体形成并分泌孕酮，作用于丘脑下部体温中枢，使体温升高0.3℃～0.5℃，直至下次月经前1～2天下降。

测定基础体温可以了解有无排卵及黄体的功能，估计排卵日期以便受孕及判断是否早孕等。对卵巢功能失调及不育等患者的诊断治疗及观察疗效甚为重要。

基础体温还可以帮助我们及时发现自己身体的疾病，如果高温期较短，严重的还可能是经常性低温。则表明有可能患有多囊卵巢综合征；如果基础体温的循环周期缩短，原本的28天慢慢会变为24天或22天，高温期也相应缩短，则说明卵巢功能不好。

基础体温的正常测量方法



（一）使用基础体温计。因为基础体温计的刻度较密，其测量的准确性也相对较高。

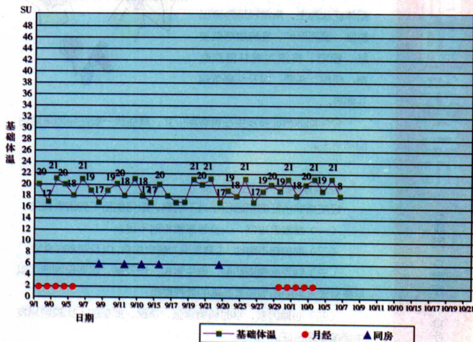
（二）将基础体温计于睡前放在枕边，次日睡醒尚未起床活动时，放在舌下测量大约5分钟后读数，并记录在基础体温表上。要注意在测量体温前禁止起床，大小便、进食、说话等，前

半小时不可做激烈运动或饮用冷热食品。

（三）对于特殊的情况要在基础体温表上记录下来，如月经来潮和同房、发烧、饮酒过度、晚睡晚起等会影响体温的状况，均应特别注记说明。

基础体温变化表

无排卵图例（月经周期28天）



经前期综合征

◎原因 ◎治疗 ◎食疗方法

经前期综合征



经前期综合征是指月经来潮前3～10天出现的一系列症状，一类是以精神症状为主，一类以躯体症状为主，常常表现为腹部憋胀、颜面浮肿、乳房敏感或发胀、痤疮、食欲大增并喜欢吃糖、便秘、头晕，以及头痛或偏头痛等。

经前期综合征多发生在青春期少女，其症状一般在经期来潮后自然消失。

经前期综合征出现的原因

经前期综合征的原因目前尚不明确，但可能与下列因素有关：

（一）雌激素过盛，以及孕激素相对不足；

（二）葡萄糖不耐性，主要表现为嗜食甜食，以及刺激性食物；

（三）缺乏必需脂肪酸、维生素B_6、锌及镁，这些是制造可以平衡激素水平的前列腺素必需的营养物质；

（四）心理因素，平时情绪紧张、急躁、抑郁的人比较容易发生经前期综合征。

经前期综合征的治疗

由于经前期综合征的病因及发病机理还不清楚，目前还缺乏特异的、规范的治疗方法，主要是对症治疗。因此，首先明确症状的主要表现，因人而异，对症施治。

（一）要解除精神上的紧张与思想上的负担，淡然对待月经，尽量做到宽慰、放松，在日常生活中避免不必要的精神刺激；

（二）为了预防水肿，在饮食上要控制食盐的摄入量；

（三）生活要有规律，要多参加一些文娱和体育运动，促进汗

液分泌；

（四）泡热水澡，消除腰间的淤血；

（五）避免摄入咖啡因，节制食用咖啡、茶、巧克力等含咖啡因食物的用量；

（六）经前、经期忌过食生冷寒冻、辛燥之品，例如雪梨、香蕉、马蹄、白菜等寒凉食品，肉桂、花椒、丁香、胡椒、辣椒等辛辣刺激的食品，棱角、茭笋、冬瓜、蕨菜、黑木耳、兔肉、火麻仁等损伤脾胃或肾气的食品。

经前期综合征的食疗方法

天麻猪脑羹

取猪脑1个洗净，天麻10克蒸软切片，一并入锅，加水适量，煮沸后以文火炖60分钟，成稠厚羹汤，拣去药渣，晾温。喝汤吃猪脑，经常食用。

功效：补血健脑，育阴潜阳，适于经前或经期偏头痛及神经性头痛，属阴血亏虚者。

桑葚牛奶茶

将新鲜桑葚50克洗净，晒干或烘干，放入大茶杯中，用沸水冲泡，加盖焖15分钟，待用。将鲜牛奶200毫升放入锅中，用中火煮沸即离火，将牛奶调入冲泡桑葚的杯中，拌和均匀即成。上、下午分服。

功效：养肝补血定眩，适于肝血不足引起的经前眩晕。

参麦枸杞蛋

洋参、麦冬、枸杞子各9克，鸡蛋1个。将前四味一同煎煮，食蛋饮汤。月经前，每天1剂，共服4～5剂。

功效：具有补肝血，滋肾阴作用。适用于经前期紧张症。

芹菜益母草鸡蛋汤

芹菜250克，益母草30克，佛手片6克，鸡蛋1只，精盐、味精各少许。将前4种原料加水煎汤，加调料服食。月经前每天1剂，连服4～5剂。

功效：具有疏肝、行气、解郁的作用。适用于肝气郁滞导致的经前期紧张症。

黑芝麻豆奶

将黑芝麻30克拣去杂质，淘洗干净，晾干或晒干，用微火炒熟，趁热研成细末，备用。将黄豆40克淘洗干净，用清水浸泡8小时，用家用粉碎机研磨成浆，用洁净纱布过滤，将所取浆汁放入沙锅，大火煮沸后，改用小火煨煮15分钟(以不溢出为度)，加入红糖30克，并调入黑芝麻细末，拌和均匀，即成。可当饮料，随意食用。

功效：养肝补血定眩，适于肝血不足引起的经前眩晕。

便　秘



便秘是指粪便在大肠内停留时间过长，其所含水分被大量吸收，致使大便变得干硬结实，难以排出。其中蛋白质的腐败物吲哚等废物被肠道吸收体内，轻者引起头痛、头晕、舌苔厚腻、食欲减退、腹胀、腹痛等。重者长期便秘，毒素反复吸收，可导致肠癌、乳癌等。因而，对便秘不可等闲视之。

不必担心的便秘

◎肠痉挛性便秘：由于结肠运动功能增强，呈痉挛样收缩而引起便秘。同时自主神经紊乱、精神紧张也对胃肠运动有明显影响；

◎结肠运动功能障碍性便秘：此类型便秘多发生于老年女性身上，因为老年女性身体虚弱，活动少，肠道蠕动减弱而导致便秘。

◎直肠型便秘：此类型便秘多发生于家庭主妇身上。粪便输送至直肠，但由于排便反射弱而滞留在直肠内不得下排。

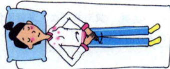
◎各种原因造成排便习惯受干扰或抑制引起的便秘：由于旅行等原因，生活环境改变、精神紧张而出现便秘。

疾病引起的便秘

容易引起便秘的疾病包括慢性肠炎、肠梗阻、肠粘连、先天性巨结肠、肝脏疾病、胆道疾病、直肠癌、结肠癌、阑尾炎等。

由于便秘有多种类型，其病因也不相同。因此要在医生指导下用药。

便秘的预防



（一）要保持心情舒畅，生活有规律，并适当参加体力

劳动，经常参加体育锻炼，尤其注意腹肌的锻炼，如仰卧起坐、跑步、跳绳等活动。要注意避免久坐、久卧、久站。

（二）养成定时排便的习惯。只要坚持养成定时排便，即可逐渐建立起排便反射的条件反射，习惯后则能按时排便。

治疗便秘的食疗方法

下面为大家介绍几道治疗便秘的家常菜，其所需材料简单，操作容易，很适合在家中操作：

紫菜芝麻饭

将100克烤紫菜剪成细丝，再将120克黑芝麻和120克白芝麻用擀面杖擀碎。把这3种原料拌在一起贮存在瓶子里，每餐舀一两勺和米饭拌在一起吃。紫菜含有丰富的胡萝卜素、钙、钾、铁等营养物质，能促进肠胃运动；芝麻则含有大量氨基酸、食物纤维和矿物质，能促进排便。

醋拌圆白菜

将500克圆白菜加少许盐，放入开水中焯一下。将焯好的菜放凉后挤干水分，切成块，再把一杯醋、1/2杯高汤、2小匙酒、1/2小匙精盐混合后煮开制成汤料。等汤料变凉后和圆白菜一起倒入密封瓶内储存一天即可食用。圆白菜含有丰富的多种维生素和膳食纤维，能增强肠胃蠕动。

蜂蜜香油汤

蜂蜜50克，麻油25克，开水约1000克。将蜂蜜放入碗内，搅拌后起泡沫时，边搅动边将麻油缓慢地渗入蜂蜜中，再共同搅拌均匀。蜂蜜，麻油搅匀后，将温开水约100克，徐徐加入，再搅匀，搅至开水，麻油、蜂蜜成混合液状，即可服用。代茶饮。

醋腌莲藕

将莲藕焯一下，根据个人口味放入适量的糖、精盐、醋和香油拌匀。将拌好的莲藕存放在密封瓶里，每天取出一些作为就餐时的小菜。莲藕能清除肠道污物、防止大便板结、刺激肠壁，防止便秘。

桂花核桃冻

石花(洋菜15克)，核桃仁250克，糖桂花少许，菠萝蜜适量，奶油1000克。核桃仁加水磨成浆。锅内放入清水250毫升，石花15克，用中火烧至糖溶化，加白糖拌匀，再加核桃仁浆拌匀，最后将奶油放入锅搅匀，转用小火煮沸后，出锅倒入容器内。核桃仁糖浆晾凉后，放入冰箱内，待核桃仁糖浆冻结后取出，用刀划成菱形块，装盘，撒上桂花，淋上菠萝蜜，再浇上冷甜汤或汽水即成。当甜点食用。

腰痛

◎非疾病腰痛 ◎疾病引起的腰痛 ◎治疗 ◎注意事项 ◎食疗

腰痛

不必担心的腰痛

一般的腰痛不是由骨科疾病和内科疾病引起的，其原因包括：

（一）缺乏运动：由于缺乏运动，使支持脊柱的背部和腹部的肌肉虚弱，不能有效地保护脊柱，从而易受外力伤害而发生腰痛。

（二）穿高跟鞋：女性穿高跟鞋使躯干长期处于前倾体位，容易造成腰部疲劳和椎间盘的退变和损伤，因而导致腰痛。

（三）不良坐姿：长时间弯腰、不正确的睡姿、仰着脖子看电视等不良姿势，会使肌肉、神经过度紧张而导致腰痛。



（四）过软的垫褥：长时间睡软床会引起脊柱变形而导致腰痛。

（五）妊娠：由于妊娠、分娩等生理负担使躯体后移，腰椎向前突使背伸肌处于持续紧张状态，常导致腰痛。

（六）精神紧张：精神过度紧张也可能导致腰痛。

疾病引起的腰痛

可能引起腰痛的疾病包括：

（一）妇科疾病：月经失调、宫颈炎、盆腔炎、子宫脱垂、子宫后倾、子宫肌瘤、子宫内膜异位症、流产等都可导致腰痛。

（二）脊柱病变和肌纤维组织炎：如腰损伤、椎间盘突出、脊柱骨折脱位、坐骨神经痛、强直性脊柱炎等。

（三）其他疾病：泌尿疾病，包括肾盂肾炎、膀胱炎等，胆道疾病，包括胆结石、胆囊炎等，均可引起腰痛。

对于疾病引起的腰痛应及时到医院进行检查，查明病因，以便对症治疗。

腰痛的治疗

对于一般的腰痛我们可以通过以下方法进行缓解：

（一）卧床休息：感到腰部疲劳、活动受限、疼痛时，应立即卧床休息。

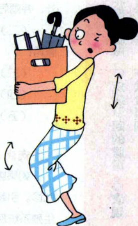
（二）冷敷治疗：伴有炎症的腰痛用冷毛巾进行冷敷十分方便。

（三）慢性腰痛应注意保暖：佩戴腰围或穿着毛线裤可以缓解腰痛。

（四）温水浴：温水浴是一种温热疗法，可用40℃的热水淋浴或浸浴10～15分钟。注意水温不能太高，洗浴时间也不要太久。

日常生活中要注意预防腰痛

（一）地板、台阶要防滑。在走廊、厨房的地板上铺防滑垫可以防滑，在台阶上铺上防滑垫也可以预防不小心摔倒。



（二）洗涤池、灶台的高度应与身高适合。一般洗涤池、灶台应比肘部低大约10厘米，这样在家务劳动中就不用弯腰屈背，可以有效地避免慢性腰损伤。

（三）穿合适的鞋子。尽量少穿高跟鞋，以免躯体重心改变而引起腰痛。

（四）注意床铺的选择。睡硬板床或比较硬的床垫可以使脊柱保持平直状态。

（五）注意搬举重物的技巧。搬举地面的重物时，要屈膝，用腿部力量起身，腰背挺直，以避免腰损伤。

腰痛的食疗方法

●发病急、腰腿痛重者可用桃仁、川芎、红花各20克，当归、赤芍、生地各10克。水煎服，每日1剂，分早晚服。

●慢性腰腿痛、下肢麻木，遇天气变化及夜间加重者用茯苓20克，独活、桑寄生、杜仲、牛膝、秦艽、桂心、甘草各15克，防风、川芎、党参、当归、白芍、干地黄各10克，细辛3克。每日1剂，水煎服。

●病情反复发作、体质虚弱、全身乏力、面白气短者用肉桂、乌药、杜仲、生地、赤芍、牡丹皮、当归、延胡索、桃仁、续断各10克。每日1剂，水煎服。

腹 泻

不必担心的腹泻

有时腹泻是由于我们在日常生活中饮食不当或生活没有规律等原因造成的，一般不需要药物治疗。这样的腹泻原因主要包括：



（一）吃了不易消化的食物后引起的腹泻，或喝了冷牛奶、果汁、啤酒后引起的腹泻；

（二）睡觉时受凉、感冒引起腹泻；

（三）过敏性结肠炎使食物残渣过快通过肠腔而发生腹泻；

（四）胃张力减弱，消化功能差导致腹泻；

（五）由于精神紧张引起的神经功能性腹泻。

疾病引起的腹泻

如果腹泻的次数过多、持续时间长，且反复发生，则应去医院就诊。引起腹泻的疾病包括慢性肠炎、胃癌、大肠癌、胆道疾病、生殖系统疾病、神经系统疾病、食物过敏症、急性中毒等。

腹泻的表现

（一）粪便的性状：粪便稀薄，带有黏液、脓血，或未完全消化的食物。

（二）粪便的气味：如果粪便呈酸臭味可能是发酵性腹泻，如果呈恶臭则可能是腐败性腹泻。

（三）粪便的颜色：粪便呈暗红色或血便多见于阿米巴痢疾、急性细菌性痢疾、食物中毒、肠结核、伤寒，以及使用抗生素而发生的抗生素相关性小肠、结肠炎等疾病引起的腹泻。

（四）腹泻次数：一般急性腹泻每天排便可达10次以上。慢性

腹泻多为每天排便数次。

（五）伴随症状：腹泻常伴发热、腹痛、恶心、呕吐等症状。

（六）伴随体征：腹泻伴皮疹或皮肤干燥时，应该请医生治疗。

腹泻的治疗方法

（一）大量饮水：少量多次地饮温水可以避免因腹泻而引起的脱水。但是不要饮冷果汁、牛奶，以免使肠道受到刺激而加重腹泻。

（二）卧床休息：减少运动，抑制肠蠕动亢进，尽量使食物残渣在肠道停留的时间延长，这样有助于粪便的成形。

（三）忌食辛辣食物、咖啡和酒：在腹泻期间忌食任何刺激性食物，尽量减少胃肠道的蠕动，使其得到休息。

（四）补充矿物质：服用海带粉胶囊，每天5粒，或食用海带汤以补充矿物质。每天服用100毫克钾以补充流失的钾。

防治腹泻的饮食

在腹泻期间应多吃易于消化和吸收的低渣饮食。如：

- 豆类：多吃豆腐、豆浆和豆粉。
- 鸡蛋：适当吃煮得半软的鸡蛋或清淡的蛋花汤、鸡蛋羹，既可以保证营养，又容易消化和吸收。
- 乳类：乳制品适合腹泻者食用，因为其中的蛋白质含量高，而脂肪含量少，但应注意的是不要饮用冷牛奶。
- 鱼类：生鱼片、清蒸鱼、水煮鱼的脂肪含量少，比较易于消化，很适合腹泻者食用。
- 蔬菜：蔬菜应做成蔬菜泥、蔬菜汁后食用，可以抑制肠的蠕动。



- 茶：茶叶中含有收敛、抑菌、止泻的功效。
- 酒：适量饮酒可以促进血液循环和胃酸的分泌，有助于消化和吸收。

注意在腹泻期间不要吃富含纤维素的食物和硬的食物、易发酵产气的食物、脂肪含量高的食物和生冷食物。

肥 胖

肥胖是指人体中脂肪积聚过多，通常分为2类，一类是继发性肥胖，它是伴随着某些疾病而发生的，如胰岛素抵抗性肥胖，甲状腺机能低下性肥胖等；第二类为单纯性肥胖，它伴随内分泌等系统的变化，主要是由于碳水化合物及动物性脂肪摄取量超过了人体的消耗量，人体把多余的能量转化为脂肪储存在各组织及皮下而发生的，男性一般脂肪沉积在腹部，女性多沉积于乳房、臀部、大腿上部。



肥胖的原因

肥胖的患病原因是人体在能量代谢过程中，没有把摄入食物的能量消耗完，多余的能量在体内转变为脂肪储存起来，储存的脂肪量超过了一定的标准。转化为脂肪的营养素主要是糖类和脂类，糖可以转化成能量、糖原、脂肪，脂类可转化成能量和脂肪。

◎饮食因素：人体能量的摄入超过能量的消耗是一切肥胖因素的前提，饮食因素是肥胖的主要因素，包括摄入能量过多、膳食不均衡和不良饮食习惯。摄入能量过多就是吃的多消耗少，尤其是吃的糖和油脂过多。膳食不均衡主要是维生素和矿物质摄入过少，造成糖类和脂肪分解受阻，导致体内增加。另外，不合理饮食习惯会造成肥胖，如不吃早餐、晚餐过多、吃的过快、爱吃甜食等。

◎运动因素：运动量少，消耗能量少，也是肥胖的主要因素。人体每天所需热量大约为2400千卡（约10000千焦），其中用于基础代谢的热量为1200千卡（5000千焦），适量的运动（包括走路、日常活动等）需要消耗1200千卡（5000千焦）。如果每天不运动或运动量少，有450千卡（1882千焦）热能没用，就转化为50克脂肪。

肥胖的并发症

肥胖是一种病，称为肥胖病。其最大的危害是肥胖可导致一系列严重的并发症，如高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、脑血管疾病、脂肪肝、肾病、肠癌、痛风（高尿酸血症）、性功能障碍等。肥胖直接造成体态笨重、活动不便，还会产生心理障碍。对于儿童，因生理和精神上的因素，会影响儿童智商，导致智商低于普通儿童。

◎高血压：肥胖者体内脂肪组织大量增加，使血液循环量相应增加，小动脉外周阻力增加，导致心脏增加血液搏出量，引发高血压。还存在一定的水钠潴留进一步加重高血压。

◎血脂异常：肥胖者存在脂肪代谢问题，导致血脂异常。

◎糖尿病：肥胖者多存在高胰岛素血症和胰岛素抵抗，导致糖尿病。

◎脂肪肝：肝脏大量合成甘油三酯，加重负担，脂肪大量存贮于肝脏细胞和肝脏外形成脂肪肝。

◎肾病：肥胖引起肾脏中脂肪含量增加，血脂异常又加重负担，易损害肾脏。

◎肠癌：肠膜上脂肪过多，影响肠道正常蠕动，易发生便秘，引起毒素不能及时排出。

◎痛风：肥胖者易引起高尿酸血症，尿酸转化为尿酸盐，积聚在关节、结缔组织中，引起关节肿胀、疼痛。

◎性功能障碍：肥胖者雌、雄激素比例失调，导致性功能减退等一系列性功能障碍。

减肥方法



肥胖主要是吃的多，消耗的少，科学的减肥方法应该是饮食减肥加上适量运动。

◎饮食减肥：饮食减肥是减肥的最基本和有效的方法，是一切减肥方法的基础。饮食减肥总的原则是控制糖和脂类的摄入量，并且包括饮食习惯的改变。

（1）饮水减肥法

水是人体减肥最重要的催化剂，有促进人体脂肪代谢的功效。健康的人每天饮水2000毫升，为了减肥需要多喝500毫升。早晨起床后空腹喝500毫升水，有清肠排毒之功效，餐前喝水减少饮食摄入量，餐后大约2小时喝水有利于促进人体脂类代谢的功效。

（2）喝汤减肥法

饭前先喝汤，可减低食欲。

（3）多吃蔬菜减肥法

蔬菜含热量少，含维生素、矿物质和纤维素多。维生素和矿物质促进人体脂肪代谢，纤维素可减缓糖类的吸收速度，减少脂肪的摄入量，多吃蔬菜还可以减少主食的摄入量。

（4）餐前吃水果减肥法

餐前30～40分钟吃一些水果或是饮用水果汁，能有效抑制食欲，达到很好的减肥效果。

（5）饭后运动减肥法

饭后45分钟进行散步或适当的运动，能有效消耗掉过量的食物，并且还有减少食物营养成分吸收的作用。

◎运动减肥：仰卧起坐这样的单一运动不能消除腹部脂肪是因为人体能量供应是一个一体化的整体系统，任何部位的肌肉也不能从最近的脂肪堆积处得到能量，而必须靠血液运来贮存在血液、肝脏以至全身脂肪中的糖原。动用脂肪能量的前提是至少运动20分钟，并保持心律在最高心律的55%以上（最高心律为220减去年龄）。这时血液及肝脏中的糖原消耗完了，脂肪才会被利用。



有助于减肥的运动是低强度、长时间的有氧运动。有氧运动是指在有氧环境下进行的；持续每周3～5次；每次20分钟以上；强度在最大心率的60%～80%之间的运动。有氧运动的特点是强度低，有节奏，持续时间长。

因此，有氧运动包括有氧健身操、慢跑、骑自行车、游泳、跳绳、羽毛球、瑜伽、登山等。



尿道炎

尿道炎是一种常见病，多见于女性，致病菌以大肠杆菌、链球菌和葡萄球菌最为常见。多数患者尿路刺激症状明显，可有或无菌尿。

尿道炎的症状

急性尿道炎时，尿道外口红肿，女性患者尿道分泌物少，患者常感尿频、尿急、尿痛，可见脓尿，部分患者可有血尿。尿三杯试验，第一杯可见血尿或脓尿。

慢性尿道炎时，病变主要位于后尿道、膀胱颈和膀胱三角区。尿道外口因慢性炎症可呈瘢痕收缩，因此尿线变细，排尿不畅。但尿路刺激征多不显著，有些时候清晨可见少量浆性分泌物粘着于尿道口。

尿道炎的治疗

急性尿道炎多采用抗生素与化学药物联合应用的方法。近年来，氟哌酸与磺胺药联合应用，临床效果满意。全身治疗应注意休息，补充足够液体。急性期间，短期内应避免性生活，否则会延长病程；慢性期间，若尿道外口或尿道内狭窄，应做尿道扩张术。对长期反复发作，全身用药效果不明显的慢性后尿道炎患者，可考虑尿道局部用药。

患者若有尿路刺激症状，经常规抗菌治疗无效，且排除有复杂因素存在，迁延不愈时，应考虑为支原体、衣原体或病毒感染，须到医院做全面检查，接受正规治疗。

尿道炎的预防

（一）注意外阴部卫生，应定期清洗外阴，女性清洗时不应用手伸入阴道内，防止逆行感染；

（二）生活要有规律，注意劳逸结合；

（三）性生活要有规律，月经期禁止性生活，注意性生活卫生；

（四）在公共场所如旅社、浴池、游泳池等不要使用他人的毛巾等物品；

过　敏



过敏性疾病的发生常常与体质、环境、感染等三大因素有关，特别是呼吸道疾病。过敏体质的患者，由于体质之故，本来就容易有许多困扰，尤其天气转凉时，特别容易诱发过敏性鼻炎、气喘、皮肤炎症，影响生活质量。

日常生活中的常见过敏原

◎食物过敏

涉及过敏的食品主要有：鸡蛋、牛奶、花生、甲壳动物（虾、蟹）、鱼，部分蔬菜，如芹菜、芜菁等。

◎气象过敏

有的人对天气的突然变化也会产生不适应感，称为气象过敏症，也叫冷过敏，多发生于大风降温、气温骤降时期，夏天多出现在从室外进入空调房时。

◎绿色过敏

近年来，随着人们居住条件的改善，各种花卉、植物“入侵”客厅、卧室，使一些敏感体质的人饱受鼻炎、结膜炎、哮喘和湿疹之苦。同时郊外的野草如土荆芥也是一种可怕的过敏原。

◎面粉过敏

有些人天生就对麦类过敏，这是一种遗传性疾病，主要起因于肠道对麸质的不良反应，导致肠道自体免疫反应。面粉过敏症不但造成肠胃不适，影响养分吸收，更可能引发便秘、贫血等症状。

◎宠物过敏

随着养宠物的家庭越来越多，宠物数量也在不断增加。这些可爱的小猫、小狗给人带来乐趣的同时，也给人们的生活造成了很大的威胁。它们脱落的毛和皮屑是可怕的过敏原。今天，在过敏根源中，宠物已位列第四。

◎橡胶过敏

在橡胶产品的制造过程中，如果洗涤不充分，洗涤时间过短，表面就存在很多“游离”乳胶，这种“游离”乳胶容易使人致敏。此外，橡胶本身或在制造过程中添加的多种化学剂都可能是过敏原。

◎螨虫过敏

据专家称，我们的床上平均生活着200万只螨虫，一脚踩下去就能踩死4000只。美国的一份研究表明，父母如果是过敏疾病患者，而且一生下来就睡在满是螨虫的床上的孩子，到了11岁时，80%的人会有哮喘病。

◎紫外线过敏

阳光中的UVA和UVB这2种穿透性紫外线，会直达皮肤真皮层。同时，紫外线辐射还会导致自由基在体内急剧增加，使局部皮肤产生皱纹、色素沉积、细胞损害，甚至改变免疫系统，造成更严重的光毒性和光过敏反应。

◎预防接种过敏

各种疫苗有可能含有微量的过敏原，过敏体质的人接种疫苗有可能发生过敏反应。若只出现单纯的局部反应或低热，则不必改变免疫接种程序，可继续接种。

从过敏发生的机制来看，最根本、最有效的预防就是避免与致敏源接触，这就要求必须首先查清致敏的原因。事实上，人们每天接触的物质种类繁多，能确切地查明究竟是哪些物质引起过敏是很困难的。尽管如此，查明致敏源、采取“避、忌、替、移”的方法仍是最好的预防措施。

女性面临的新过敏

在现代生活中，女性朋友们又面临着许多新的过敏原，因此我们要采取一定的应对措施，降低其对我们的伤害。



◎化妆品过敏

随着社会的发展，化妆品牌的不断增多，女性对化妆品选择的机会越来越多，同时产生化妆品过敏的机会也随之增加。对化妆品过敏的人，很多是对香料过敏。同时换一整套化妆品，皮肤会接触许多不同的化学成分，过敏的机会也会大增。

为了应对化妆品过敏，我们应采取以下的对策：

（一）在选择化妆品前要进行皮肤测试。

（二）对香料过敏的人最好挑选标明“不含香料”的化妆品来使用。但要注意产品的英文说明有所区别：标“fragnance-free”的产品比较可靠，是真的不含香料；但标有“unaccented”、“nonscented”以及“低敏感性”的产品可能还是含有很低浓度的香料，其作用是掩饰产品中某些成分的天生异。

（三）在更换新的品牌时，建议女性朋友们用原来的化妆品逐步搭配新买的产品，给皮肤一个适应的过程，过敏的危险将会大大降低。

◎卫生巾过敏



很多女性都不会想到她们每个月都会约会的伙伴也会引起过敏。使用卫生巾过敏可能有以下几种原因，一是卫生巾本身不符合标准，达不到卫生要求；另一种是自身皮肤比较敏感，对干爽网面的卫生巾过敏。还有一点可能是由于有些卫生巾添加了某种药物成分因此而引起的药物过敏。

卫生巾是我们必须接触的物品，因此有效地预防卫生巾过敏是非常必要的。建议女性朋友们采取下面的措施来达到预防的目的：

（一）棉面的卫生巾不容易导致过敏，皮肤敏感的女性慎用纤维网面的卫生巾。

（二）卫生巾也有保质期，不要一次买太多。

（三）对药物过敏的女性，对含有药物的卫生巾要慎用。

◎金属首饰过敏

一般女性喜欢佩戴金属饰品如耳环、项链、戒指、手镯等，但是却没有想到这些饰品会引起皮肤病。原因在于某些金属会溶于汗水中，渗入皮肤内而引起接触性皮炎。许多金属首饰还含放射性污染，一些镀金、镀银



首饰可能在佩戴过程中释放出镍，镍正是皮肤的过敏原。

佩带饰品可以使女性看起来更加漂亮，但是我们也要看到其对我们的危害，因此在选择饰品时要注意下列问题：

（一）选择挂在衣服外的首饰，如胸针、项链。

（二）对镍过敏的人，尽量避免选择镀金、镀银的首饰。

（三）做健身运动或在夏天易出汗的季节，最好不戴金属首饰。

◎精油过敏

直接涂抹、按摩、沐浴、嗅吸和熏蒸精油也会使人产生过敏反应。由于植物精油的成分比较复杂，对植物成分过敏的人也为数不少，要知道并非植物性产品代表的就是温和与安全。



为了避免精油过敏，我们应该采取的措施是，初次使用时在耳后小范围内试用，48小时后无问题再继续使用。

提高免疫力的方法

过敏症是一种可能发生于任何年龄、任何时间的普遍的免疫系统疾病，因此我们要提高自己的免疫力，降低过敏发生的几率。

（一）保持充足的睡眠和适当的体育锻炼，以增强机体的抵抗力和适应能力。运动专家进行的3项研究指出，每天运动30~45分钟，每周5天，持续12周后，免疫细胞数目会增加，抵抗力也会相对增加。

（二）保持乐观情绪。乐观的态度可以使人体处于一个最佳的状态，尤其是在现今社会，人们面临的压力很大，巨大的心理压力会导致对人体免疫系统有抑制作用的激素成分增多，所以容易受到感冒或其他疾病的侵袭，因此乐观的情绪非常重要。

（三）限制饮酒。每天饮低度白酒不要超过100毫升，黄酒不要超过250毫升，啤酒不要超过1瓶，因为酒精对人体的每一部分都会产生消极影响，过量饮用会给血液与心脏等器官造成很大破坏。

（四）每天适当补充维生素和矿物质。专家指出，身体抵抗外来侵害的武器，包括干扰素及各类免疫细胞的数量与活力，都和维生素与矿物质有关。

膀胱炎

◎症状 ◎治疗 ◎食疗

膀胱炎

膀胱炎是泌尿系最常见的的疾病之一，几乎全属继发性感染。膀胱炎约占尿路感染总数的50%～70%，女性多合并尿道炎。成年妇女膀胱炎的主要表现为尿路刺激征，即出现尿频、尿急、尿痛、排尿不适等症状。多有白细胞尿，偶有血尿，甚至肉眼血尿。一般无明显的全身中毒症状，少数病人可有腰痛、发热（通常不超过38℃）。查血象，白细胞数通常没有明显的增加。

膀胱炎易发生于性交后、月经期后及尿道、妇科器械检查后，其致病菌多数为大肠杆菌。本病有自限倾向，约40%可在7～10天内自愈。膀胱炎治愈后，再次发生很常见，但大多数是重新感染，而复发者较为少见。



膀胱炎的症状

膀胱炎包括急性膀胱炎和慢性膀胱炎。



急性膀胱炎发作时，膀胱黏膜充血、水肿、溃疡和出血，以膀胱三角区最明显。排尿时尿道有烧灼痛、尿频，往往伴尿急，严重时类似尿失禁，尿频尿急常特别明显，每小时可达5～6次，每次尿量不多，排尿可有下腹部疼痛。尿液混浊，有腐败臭味，有脓细胞，有时出现血尿，常在终末期明显。耻骨上膀胱区有轻度压痛，部分患者可见轻度腰痛。炎症病变局限于膀胱黏膜时，常无发热及血中白细胞增多，全身症状轻微或缺如，部分病人有疲乏感。急性膀胱炎病程较短，如及时治疗，症状多在1周左右消失。若全身症状明显、腰痛、体温升高，则表示已有肾盂肾炎或其他急性感染。

慢性膀胱炎膀胱刺激症状长期存在，但较缓和，且反复发作。但不如急性严重，尿中有少量或中量脓细胞、红细胞。这些病人多有急性膀胱炎病史，且伴有结石、畸形或其他梗阻因素存在，故非

单纯性膀胱炎，应做进一步检查，明确原因，系统治疗。

膀胱炎的治疗

对于膀胱炎的治疗要明确感染的存在，同时能找出引起感染的原因并及时给予必要的处理，并提高病人的机体抵抗力，方可更有效地控制感染，防止反复发作。

（一）一般治疗

急性膀胱炎患者需适当休息，多饮水以增加尿量，注意营养，忌食刺激性食物，热水坐浴可减轻症状。膀胱刺激症状明显的病人给予解痉药物缓解症状。

（二）抗感染药物治疗

根据尿细菌培养、药物敏感试验结果，选用有效的抗菌药物。治疗用药剂量要足、时间要长，一般要应用至症状消退、尿常规正常后再继续使用1~2周。治疗过程中要经常进行尿细菌培养及药物敏感试验，随时调整对细菌敏感的抗菌药物，以期早日达到彻底治愈，以防复发。

（三）病因治疗

对有明显诱因的慢性膀胱炎，必须解除病因，否则膀胱炎难以控制。

膀胱炎的食疗

由于慢性膀胱炎会经常反复发作，因此我们在日常生活中除了注意个人卫生之外，还可以在饮食上加以调节。

竹叶粥

原料：鲜竹叶30~45克，石膏15~30克，粳米50~100克，砂糖少许。

制法用法：竹叶与石膏加水煎煮，取汁与粳米、砂糖少许共煮，先以大火煮开，再用小火熬成稀粥即可食用。

玉米粥

原料：玉米渣或面50克，盐少许。

制法用法：玉米渣加适量水煮成粥后，加盐少许即可食用。

大麦粥

原料：大麦米50克，红糖适量。

制法用法：研碎大麦米，用水煮成粥后，放入适量红糖搅匀食用。

车前子粥

原料：车前子10~15克，粳米50克。

制法用法：车前子布包入沙锅内，煎取汁，去车前子，加入粳米，对水，煮为稀粥。

膀胱炎的预防

膀胱炎会给女性的生活带来很多的不便，因此，女性朋友们在日常生活中应养成良好的生活习惯。

（一）在感到尿急时，就应及时将尿液排出，不要憋尿太长时间。而每次排尿时都要将尿液彻底排空；

（二）腹部避免受凉，同时要注意不要过度劳累；

（三）小心选用卫生纸，尽量不要用漂色的卫生纸。记得拭抹的动作是由前到后的；

（四）卫生棉或护垫要经常更换；

（五）多喝水，最好每天2升；

（六）不要穿过紧的内裤和牛仔裤，要选用棉质的内裤；

（七）男女双方性交前后都要彻底清洗干净，性交前及性交后立刻将膀胱的尿液排净；

（八）小心使用避孕的方法，用子宫帽的女士会有较大的机会患有膀胱炎。

摄食障碍

摄食障碍包括厌食症和贪食症2种。

厌食症，也称为神经性食欲不振症，是心理疾病的一种。因为对肥胖有强烈的恐惧心里、希望减轻体重、向往美好身材、按照流行时尚打扮自己等原因。极端地减少饭量，或者偏食，最终导致厌食症。根据统计，厌食症的病发年龄，以十六七岁居多，称为青春期厌食症。这种病多发生于青春期女性身上，13～28岁之间的女性患病率最高。



贪食症是指在短时间内摄取大量的食

物，和厌食症一样也是心理疾病。和厌食症不同的是，贪食症会下意识地将吃下去的食物吐出来，或者吃泻药，使体重不会增加。这也是过于在意身材和体重时出现的症状。大部分的病者是中上阶层的少女及年青女性，且多为长期反复在减重的人。



摄食障碍的治疗

对于严重消瘦的神经性厌食症患者应静脉输液，或插胃管补充营养；请内科、妇科、精神科医生进行心理治疗，疏导心理压力，并且服用抗抑郁药物。这时家人和好友的鼓励、关心对患者非常重要。大约2/3的神经性厌食症患者通过治疗可以恢复健康。但仍有1/3的患者转为慢性疾病，难以适应社会。

神经性贪食症患者的治疗包括药物、营养支持及心理治疗。饮食治疗以均衡饮食为主，减少甜食的摄取，但要摄取适量的脂肪和足够的纤维质，维持饱足感。另外，心理治疗应鼓励患者接受其体重和身材，找出情绪压力的来源，并强调正确的饮食观念。

摄食障碍的预防

饮食生活要正确，首先要从精神方面进行治疗。归根到底，这些病症的出现是因为对身材和体重过于在意而产生的烦恼、不满、不安和紧张等。精神方面存在问题是导致症状的主要原因。

因此，在治疗身体方面的症状的同时，还要对精神方面进行治疗。因为自己不能控制食欲和饮食习惯，所以要接受忠告，养成正确的饮食习惯。家庭成员共同努力，使就餐成为一件愉快的事情是非常重要的。



自己有意识的不就餐，或者反复贪食、呕吐和腹泻，不能养成正确的生活习惯。这时，根据出现的身体上的症状，摄取必要的营养素是非常重要的。

肾盂肾炎

◎治疗 ◎食疗 ◎预防

肾盂肾炎

肾盂肾炎分为急性和慢性肾盂肾炎2种。

急性肾盂肾炎的典型症状是高热、肾区疼痛与叩击痛、尿频、尿急、尿液混浊，但也有不发热的。尿镜检为细菌性脓尿，尿中见有较多白细胞，并可出现颗粒管型或白细胞管型、尿定量培养，细菌数目可超过10万/100毫升尿液。

慢性肾盂肾炎常缺乏主观症状，可有腰痛、贫血、消瘦、疲倦乏力、发烧、呕吐等，诊断需要参考既往病史；X线诊断上可见肾形态异常，肾盏变钝圆，肾皮质部分有瘢痕性凹陷等。

肾盂肾炎的治疗

（一）西医疗法

◎抗菌药选磺胺类：磺胺甲基异噁唑1片，2次/日；磺胺异噁唑1克，4次/日，增效联磺2片，2次/日。氟喹酮类：氧氟沙星0.2克，2次/日；环丙沙星0.25克，2次/日。氨基甙类：庆大霉素0.08~0.12克，2次/日，肌注或静滴。半合成青霉素：氨苄西林4~6s/日，肌注；卡比西林1~2克，4次/日，肌注。头孢类：头孢唑啉0.5克，8小时肌注1次。

对于慢性肾盂肾炎，应去除易感因素，多饮水。抗菌药物选用与急性期相似，但常需两类药物联合应用，疗程适当延长，复发者应换敏感药物。

（二）中医药疗法

◎湿热下注：小便频急，灼热刺痛，尿少色黄赤混浊，或者恶寒发热，舌红苔黄腻，脉数。治法：清热利湿通淋。方药：大黄、黄柏、扁蓄、瞿麦、滑石、通草各10克，土茯苓、萆薢、车前草各15克。中成药：三金片、分清五淋丸。

◎脾肾两虚：小梗淋沥不已，时作时止，遇劳即发，腰酸神疲，舌淡脉细弱。或面色潮红，五心烦热，舌红脉细数。治法：补气益肾。方药：党参、黄芪、白术、山药、茯苓、杜仲各12克，熟地、菟丝子、金樱子、枸杞子各15克。

肾盂肾炎的食疗

●甘蔗500克、去皮绞汁，生藕500克，切碎绞汁，两者混合饮汁，每日1次，可利尿通淋，用于尿频尿急的患者；

●马兰头500克，洗净切碎，加盐、味精、麻油拌匀后生食用，主要适用于湿热下注的患者；

●鲜荠菜250克，生甘草10克，加水煮汤喝，适用于小便灼痛者；

●大麦10克加水1大碗煎汁，加生姜汁少许及蜂蜜1小匙和匀后食用，主要用于小便涩痛者；

●银耳10克，用温水泡开，然后入锅，加水适量煮至烂熟，放入冰糖20克，待溶化即可服用，用于久病虚损；

●赤小豆50克加水煮熟，鸡内金15克捣成细末，混匀后食用，每日1次，适用于尿频尿急的患者。

肾盂肾炎的预防

（一）加强锻炼，增强机体的防御能力；

（二）性生活后排尿，并按常用量内服1次抗菌药物，以预防与性生活有关的反复发作的尿路感染；



（三）每天坚持多饮水，养成定时排尿的习惯；



（四）女性病人要注意阴部的清洁，尤其是在月经、妊娠和产褥期更应注意；

（五）积极寻找并去除炎性病灶，如女性的尿道旁腺炎、阴道炎及宫颈炎；

（六）消除各种疾病诱发因素如糖尿病、尿路结石及尿路梗阻等；

（七）尽量避免使用尿路器械，如必须留置导尿管，最初3天内服抗菌药物有预防作用，以后则无预防作用。

什么是精神压力

◎精神压力程度自测表

什么是精神压力

精神压力即心理压力，现代生活中每个人都有所体验。心理压力可来自于各个方面，总的来说有社会、生活和竞争3个压力源，如家庭生活的负担、学习的繁重、人际关系的紧张等等。





心理压力可能存在于意识中，也可能没有意识到——也就是说，你可能没意识到自身的紧张感。压力可能是环境形成的，也可能是心理原因。但不管什么原因，压力大小取决于你的反应，而不是外界因素。

虽然这是社会文明时代产生的一种自然形态，但是，久而久之，日积月累，往往会造成某种障碍或生理机能失调，看上去也类似于病态。

过度紧张和压力过大会使人感到冷漠、情绪紧张、恐惧、易怒、不满足、健忘、注意力不集中、抑郁、易出事故、警觉、做恶梦、容易被很小的声音所惊吓等等。



紧张还会影响免疫系统。在正常状态下，这一系统搜寻和毁灭有害的病毒与细菌。但是当你感到紧张时，释放出来的激素会改变你免疫系统健康的活力，结果造成你对周围病毒和细菌的敏感性减弱。这也就可以解释为什么像感冒和传染性疾病在你无压力的生活中可以被抵御，而在紧张的时候却容易被感染。

精神压力程度自测表

症　状	从未发生（0分）	偶尔发生（1分）	经常发生（2分）
觉得时间不够用，所以要分秒必争			
遇到挫败时很容易发脾气			
需借助烟、酒、药物、零食等抑制不安的情绪			
与家人、朋友、同学相处时易发脾气			
担心自己的经济状况			
需借助安眠药入睡			
做太多工作，不能每件事做到尽善尽美			
觉得手上的工作太多，无法应付			
当空闲时轻松一下也会觉得内疚			
觉得自己不该享乐			
觉得没有时间消遣，终日记挂着工作			
担心别人对自己工作表现的评价			
觉得上司和家人都不欣赏自己			
有头痛、胃痛			
做事急躁、任性而事后感到内疚			
上床后觉得思潮起伏，很多事情牵挂难以入睡			
交谈时，常打断对方			

自测结果：

0～10分：精神压力程度低，但是也有可能显示你的生活缺乏刺激，比较单调沉闷，个人做事的动力不够；

11～15分：精神压力程度中等，虽然某些时候感到压力较大，仍是一般情况下还可以应付；

16分及以上：精神压力偏高，你应反省一下压力来源，并寻求有效的解决办法。

自律神经失调症

◎自律神经失调症状自我检测表

自律神经失调症

在现实生活中，有些人总是感觉自己特别难受，但是又说不准是哪个部位不舒服，表现为注意力不集中，好“走神”、感到手脚麻木、肩膀僵硬，头沉、头晕、脑袋里发“木”、有时睡眠不佳、食欲不振、腰酸腿软、心跳、心慌，也有时无缘无故“五心发热”或出冷汗等等。这些人自觉很痛苦，但到医院诊治，即使多次检查血、尿、便常规也无异常发现，有时做B超、CT、核磁共振等检查，医生却查不到相应的体征。



这种没有病名的病大部分是自律神经失调症。自律神经并不受我们本身意志操控，而是自动地调节消化或血液循环、呼吸、排泄等全身功能的神经。自律神经可分为交感神经与副交感神经，借这2种神经的相互抗衡、相互谐调，而达到全身机能的平衡，维持人体的健康。那么，为什么会发生失调呢？原来，最初时，这类神经从脊髓发出，所以特别容易被脊椎骨及周围组织挤压，当脊椎骨及周围组织有了轻微问题，便可影响这些植物神经的功能，使之失调，产生病症，可以表现出循环系统、血液系统、呼吸系统、消化系统、代谢系统、生殖泌尿系统及皮肤和感官器官的病症。国外研究指出，80%的慢性无名疾病都是自律神经失调引起的。

自律神经失调症的患者中有80%是女性，这是因为女性更年期激素分泌失调造成的。过度不当的减肥也会导致自律神经失调，因为人变瘦了肌肉量会减少，于是血液循环变差，人容易疲倦，出现肩膀酸痛；再加上能量不足，身体的蛋白质被消耗太多，也很容易出现胃寒、易感冒等症状。

如果你总觉得压力很大，身体也出现了一些不适症状，请做以下测试，检查一下是不是你的自律神经功能出了问题。

计算方法：从来没有计0分；极少有计1分；偶尔有计2分；有时有计3分；经常有计4分；几乎每天都有计5分。

自律神经失调症状自我检测表

状 况	从来没有	极少有	偶尔有	经常有	几乎每天都有
没有做任何剧烈活动，但经常出现心跳加速的情况					
稍微一动就会气喘吁吁					
肩膀总是觉得酸痛					
一大早就没有精神，感到四肢无力					
手脚总是发麻					
在洗澡或不舒服时有想吐的症状					
双手经常凉冰冰的					
早上经常起不来床					
总是觉得头晕脑胀					
站久了就想吐					
脸色很苍白					
会晕车、晕船、晕机					
经常失眠					
经常拉肚子或便秘					
经常偏头痛					
站久了会头晕					
总是觉得胸口有压迫感					
总感觉脚尖冰凉					
食欲不振，常不想吃早饭					
经常耳鸣					
总是感到四肢无力，非常疲倦					
脸或手脚等局部出汗量非常多					

计算结果：根据22项累积计分判断。

0～9分：测试结果显示你的自律神经功能、交感神经功能一切正常，发冷、便秘、肩膀酸痛、头痛等不适症状都不会找上你。因此你要继续保持轻松愉快的心情，维持目前良好的生活状态，记得不要给自己压力。

10～19分：你的自律神经功能虽然正常，但突然出现的头痛、肩膀酸痛等不适症状表示你最近的学习或工作可能比较累。因此建议你别那么忙了，让身体休息一下，缓和一下紧张的情绪，情况会慢慢得到好转的。

20～29分：自律神经已经对你发出危险讯号，自律神经已经出现疲累状态。虽然你现在还不需要去医院治疗，但是你必须重新审视目前的生活模式，并且赶快改正不良的生活和作息习惯，在出现疾病之前赶快补救才行。

30～39分：结果表明你已经患上了自律神经失调症，头痛、肩膀酸痛、全身无力等等不适症状已经一一反应在你的身上。因此你需要去医院进行系统的治疗，不要让糟糕的情况继续恶化下去。

50分以上：你属于严重的自律神经失调，但也不需要过度悲观，只要接受正确治疗并与医生好好配合，就一定能够治愈。

自律神经失调的解决办法

自律神经失调与生活习惯和生活态度有着密切关系，只要重新审视生活作息，稍微调整一下，放松心情，自律神经的功能很快就能恢复正常，生理与心理上的不适症状也就不药而愈了。因此我们要注意做到以下几点：

◎调整睡眠周期

早睡早起是调整自律神经功能的最佳方法，坚持每晚11点前睡觉，早晨7点前起床。起床后马上拉开窗帘让阳光照进来，一整天你都会觉得很有精神。

◎一定要吃早餐

很多人有不吃早餐的习惯，其实不吃早餐对我们的身体有很大的危害。因为不吃早餐身体就会分泌出肾上腺素，导致交感神经过度紧张，引发心慌、肩膀酸痛、手掌出汗等症状。为了不让这些现象出现，记住一定要早起床一会儿，给自己吃早餐的时间。

◎凡事顺其自然，不要斤斤计较

个性认真谨慎的人做任何事情都很卖力，这当然是好事，但是给自己太多的压力，身体也因此很容易出现不适。因此要学习大而

化之的精神，凡事看开点，事情反而会进行的很顺利，身体也能获得缓解与平衡。





◎每天运动15分钟

很多人忙于工作，没有时间进行锻炼。但是我们可以尝试走路的运动方式，走路是能使手脚都能运动到的全身运动，可促进全身血液循环，消除脸热脚冷、肩膀酸痛、胃寒等不适症状，同时让脑部血液循环变佳，消除焦虑等不安症状。

◎保持良好的心情状态

当你觉得心情好时，压力就会远离你。为了强化自律神经功能，你要让自己时时感到快乐。比如去做个SPA，享受女王般的待遇，或者泡泡温泉也是不错的享受，要不就听听自己喜欢的音乐、跟心爱的宠物玩耍，吃一顿美食等等，要尽量让自己轻松。

◎向医生求助

跟朋友谈心或去旅行可以暂时缓解压力，但是如果你的不适症状已经严重影响到你的日常生活和工作的话，就必须接受医生的治疗。一般轻微的症状3个月就能治好，严重者则需多花费一些时间，但仍与个人精神状态有关。





神经官能症

神经官能症（或神经症）是由于欲求不满、抑压、强度的不安定感所产生的情绪紧张衍生的不适应症状。这种不适应症状，并不是由头部外伤、酒精中毒、麻药中毒等等脑髓或神经组织受到破坏而产生，也就是说，在生理上没有问题，而是机能上的障碍。其一般表现为，对压力反应过分或异常，焦虑程度相对于诱因显得不适当，其反应看上去可能像患者的某种人格。神经官能症有多种形式，严重的内在焦虑通过典型但不适当的方式表现出来。据有关资料显示，我国神经症的患者有二千多万人，并有逐渐增加的趋势。

神经症包括神经衰弱、癔症、强迫症、抑郁性症、疑病症、恐惧症等。它们的共同特点是大脑皮层功能发生暂时的、可逆性的紊乱，神经系统检查及辅助检查无异常。然而它们又有各自的特征，如神经衰弱表现为容易兴奋也很容易疲劳；强迫症的无法自控的思维或行为；癔症的发作性情感爆发或某系统、器官的功能突然障碍；抑郁性神经症的多愁善感、抑郁不安；焦虑症的烦躁不安、紧张焦虑；疑病症的多疑善虑，老是猜疑自己被人欺骗，或要遭遇到不测；恐怖症的杞人忧天、无可名状的恐惧。

尽管神经症是与社会进步、社会发展相伴随而生的“文明病”，但是我们切不可忽略这个文明外衣包裹下的心灵结症。

神经官能症的预防与治疗

神经官能症属于心因性疾病，应以精神治疗为主，辅以药物及其他物理治疗。患者应该在医师的指导下进行循序渐进地对症治疗，消除病因，增强体质，促进康复。



（一）多参加户外活动，注意培养业余爱好。很多人患病后常常愁眉不展，不参加任何活动，这样更不利

于病情的缓解。因此患者应该参加一些文体活动，因为运动能使大脑产生抗抑郁的物质。



（二）要注意避免情绪波动和过度紧张。因为情绪波动和情绪紧张都可使患者症状加重，不利于病情的恢复。

（三）不以别人的评价为行动标准，应增强自信心。有些人特别在意别人怎么看待自己，总是把自己搞得很紧张，就好像自己是在为别人活着似的。例如害怕别人发现自己紧张时脸红，但是事实上别人可能根本没有注意你的脸色，而是在认真听你在对他说什么，所以即使脸红也不要在乎。这样想开了，做起来就会轻松一些。

（四）不要对自己的内心感受太过敏感，应学会将注意力指向外界。例如，患有社交恐怖症的人，在进入社交场合时注意力集中于自己与陌生人交往时出现的紧张、心跳、脸红、出汗等症状，生怕别人看到自己的窘态，结果把自己原本要谈的内容忘得一干二净。其实，患者如果把注意力转移到自己今天要谈什么话题，对方的反应、周围的环境等问题上，情况就要好得多。

（五）要学会知足者常乐，不要对自己的要求过高。如果你对自己要求过高，总不知足，就很难感到愉快。要学会欣赏自己、肯定自己。

神经官能症的食疗

除了在精神和心理上进行治疗外，患者还可以通过调整自己的饮食，来改善症状。下面为大家推荐几款治疗神经官能症的食谱：

原　料	做　法	功　效
猪心1个，豆豉20克，调料适量。	将猪心洗净切片，先将豆豉入锅，加入清水煮约20分钟后再加入猪心，待猪心熟时捞出，加入调料拌匀即可食用。	本方补心安神。适于心血不足，心神失养、惊悸忧烦等症。
鲜桑葚1000克，糖适量。	用水煎30分钟取出煎液，再加水适量，共取出2次煎汁，混合起来，再用小火熬至浓稠，加糖适量、煮沸，冷却后装瓶备用。每天早晚各1次，每次1汤匙，温开水冲服。	本方调节神经，安神健脑。

以上介绍用方，请结合自身的情况咨询正规中医院辨证选择使用。

依赖症

◎如何摆脱依赖症

依赖症



在我们生活中存在着很多压力，于是有些人以某种依赖性来逃避压力，形成一种虚假的生活支柱。有些依赖形式是社会促成的，有些是社会反对的，还有些则被忽略为无关紧要，没被视为潜在的逃避现实的表现。

社会认可的女性角色传统上鼓励女性形成依赖性，这种状况可能造成女性内心冲突以及同她们的伴侣、孩子之间的冲突。同时由于缺乏自我意识，许多女性还被迫以性取悦他人或利用性作武器。

药物依赖性通常给人的印象是违法的、不为社会认可的成瘾行为。但是更为常见而且社会危害更大的是对处方药和以合法手段获得的药物（如镇静剂等）的依赖性。30%～40%的女性依赖香烟，尽管吸烟的危害人人皆知，但是她们因为某些原因仍难以戒烟。酒精中毒是当前最严重的药物滥用，女性酒精中毒的比例也在不断上升。

依赖性的原因可能包括压力或感情或身体问题引起的不确定感。许多女性对家庭主妇的角色厌倦或深感沮丧，极度依赖各种消磨时间的替换活动或常规活动，如喝茶或咖啡，或过度的家务活。有些女性则转向酒精，还有些转向食物寻求安慰，暴饮暴食以缓解压力或烦闷。相反，有些女性对感情上的恐惧，可能采用过度拒绝食物的方法。社会上典型的理想女性形象为年轻有吸引力，这就使得许多女性热衷于维持年轻的外观。中年的到来和开始衰老就可能成为这些女性越来越大的压力。

如何摆脱依赖性

◎承认依赖症

患上依赖症后，会很难把握自己，不知道正常状态应该是怎样

的。这时候可以对照以下几条标准，看看自己有没有这样类似的情况出现。

“不管怎样，这件事都要先做”，在你的生活里，就有这样的一件事。这件事会对你的身体或者经济带来不良影响；自己已经发现了它的坏影响，可就是没法放弃，总是重蹈覆辙。哪怕只有一条符合，你就已经在依赖症的边缘了。如果你认识到这一点就可以找到对症下药的解决办法。

◎不自责

患上依赖症的人，有时会对自己苛求，希望自己能在拒绝依赖的过程中变得更坚强些，但这种过度的自我控制有时反而会取得适得其反的效果，有时甚至越陷越深。因此我们要知道，在现实生活中，并不是所有我们想做的事都能办到的。女性朋友们要学会经常自我表扬，不要总是责怪自己。

◎寻找他人帮助

一个人闷闷不乐，找不到解决办法的时候，依赖症往往趁虚而入。要是有一个能无话不谈的朋友，困扰自己的问题就能迎刃而解。



要想从依赖症中解脱出来，单靠一个人是不够的，个人的过度努力反而会产生新的压力。有的患者原先依赖症的情况确实有所好转，却又很快陷入了努力过程中产生的新依赖症中。但如果向心理医生寻求帮助，医生会从谈话中发现患者本人可能从未察觉的一些情况。寻求帮助的对象是不是心理医生并不重要，重要的是不要只靠自己。

◎有时撒撒谎



患上依赖症的人往往特别在意别人对自己的评价，有时不得不违反自己的意愿，日久就造成了心理压力。学会撒撒谎会有所帮助，比如说，别人邀请出去玩，实际上并不想去的时候，可以撒谎说自己发烧了等等。试试看撒这种无伤大雅的谎，它会帮助你掌握属于自己的时间。

◎培养忍受孤独的能力

很多女性害怕孤独，总觉得自己一个人有一种被孤立的感觉。其实一个人呆着，并不等于被别人孤立。我们要学会享受一个人的时光，不依赖别人，也不依赖某种东西或行为。独处的时间能够帮助你客观正确地认识自己，也是形成自己独立个性所必需要的，这是改善依赖症的关键一步。

抑郁症

◎典型表现

抑郁症

抑郁症是扰乱人生活的一种情感障碍性疾病，它可能会影响人的全身。抑郁症还可能影响到人的思维、情绪、行为和人的自我感知方式。抑郁症能在很多方面改变一个人，例如对他人的观感，对工作环境或社会环境感觉，甚至是有关一些诸如人的外表、房子、衣服等等。

由于人与人各有不同，抑郁症的症状也因人而异。以下一种或多种症状你听起来很熟悉吗？

◎几乎每一天都情绪抑郁

抑郁情绪和泣不成声都是抑郁症症状，而很多抑郁症患者感觉麻木，并不伤心，而是在日常活动中兴趣、乐趣缺乏和缺乏内驱力。抑郁症使人对平时被视为很重要的事情漠不关心，常常不得不强迫自己完成该做的事情，甚至对于一桩小事情也认为是一种负担。很多抑郁症患者说自己是厌烦和懒惰的，尽管他们无睡眠问题，他们还总是感到疲劳。性趣减弱的现象也很普遍。你可能常常感到胸闷、心慌，但是去医院检查也常常查不出原因。

◎胃口改变

抑郁症可能导致胃口增加或减少，所以抑郁症患者的体重有可能增加或者降低。



◎睡眠问题

许多抑郁症患者会经常失眠，常表现为入睡困难、浅眠多梦、易惊醒，以及早醒（凌晨 2～3点便醒来，再难入睡）等。早醒往往是抑郁症病人的特征性症状之一。

另外一些抑郁症患者可能睡得太多，或他们除了正常的夜间睡眠之外还需要经常性的磕睡。



◎焦虑或坐立不安

抑郁症患者经常是坐立不安和焦虑的，甚至有时可能达到激越的程度。焦虑可以引起缺乏耐心和愤怒，并且既使是低度的压力，也使抑郁症患者觉得难以应付。

◎疲乏或浑身无力

一般抑郁症患者总觉得没有精神，同时也会觉得疲乏和全身无力。大多数抑郁症患者都有不同的躯体症状，感到浑身不适。

◎负罪感、无用感和无安全感

抑郁症患者通常对自己、周围世界和未来感觉消极。他们可能对往事有负罪感。很多抑郁症患者感到自己无用，认为抑郁症是对他们做过的或未做事情的一种惩罚。抑郁症可以导致不安全感和对他人的依赖，也可以导致不修边幅和不讲个人卫生。

◎难以集中精力和正常思维

抑郁症使人难以清晰地思考和做出甚至是很小的决定。抑郁症患者常常不能轻易地集中精力。患者工作和日常生活变得没有效率，挫折感和厌恶感就可能出现。

◎自杀念头

很多抑郁症患者想到以死来解脱痛苦。患者经常为了结束痛苦、受罪和困惑而产生死亡的念头和行为。

如果你有想伤害自己和他人的念头时，请马上找精神专科医生就诊。

如果你或你关心的人有上述4种或更多的症状达2周以上，症状严重到干扰日常活动，或有自杀念头，那么请去看精神专科医生，以便作出正确的诊断。你或你爱的人可能正在饱受抑郁症症状的折磨。

如果你有抑郁症，那么伤害你的症状也可能伤害到你的家庭，你的工作表现和你的人际关系。

牢记：这是一种真实疾病的真实症状。不要沉溺于自责及糟糕的感觉。相反，你应去看医生，谨遵医嘱，以使你早日回归正常的生活。



抑郁症

◎自测表与评分标准 ◎病因 ◎自我疗法

抑郁程度自测表

症 状	没有或很少时间	少部分时间	相当多时间	决大部分或全部时间	你的得分
觉得一天中早晨最好	4	3	2	1	
发觉自己的体重在下降	1	2	3	4	
经常哭泣或觉得想哭	1	2	3	4	
觉得作出决定是容易的	4	3	2	1	
觉得闷闷不乐，情绪低沉	1	2	3	4	
无缘无故地感到疲乏	4	3	2	1	
对未来抱有希望	4	3	2	1	
觉得生活过得很有意思	4	3	2	1	
心跳比平常快	1	2	3	4	
觉得经常做的事情并没有困难	4	3	2	1	
晚上睡眠不好	1	2	3	4	
吃的跟平常一样多	4	3	2	1	
与异型密切接触时和以往一样感到愉快	4	3	2	1	
有便秘的苦恼	1	2	3	4	
觉得不安而且平静不下来	1	2	3	4	
头脑和平常一样清楚	1	2	3	4	
比平常容易生气激动	1	2	3	4	
平常感兴趣的现在仍然感兴趣	4	3	2	1	
觉得自己是个有用的人	4	3	2	1	
认为如果死了,别人会生活得更好	1	2	3	4	

评分标准

把20道题的得分相加为总分，总分再乘以1.25，四舍五入取整数即为标准分。

标准分小于50分为正常；标准分大于等于50分且小于60分为轻度抑郁；标准分大于等于60分且小于70分为中度抑郁；标准分大于等于70分为重度抑郁。

抑郁症的病因

女性容易发生抑郁症的时期是更年期和产褥期。一般来说，女性在妊娠期间精神状况比较稳定；但在分娩后，由于激素分泌的变化、家庭和婚姻关系不良等原因，容易产生各种精神障碍，如悲伤、失望、无助、焦虑、恐怖等，从而导致抑郁症。



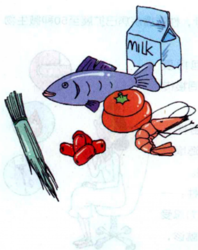
抑郁症的自我疗法



对于抑郁症的自疗我们要注意以下几个问题：

（一）正确对待客观事物，解除思想顾虑，避免忧思郁虑；

（二）培养、锻炼自己的思想情操，不要过于压抑自己的内心情感，经常与自己认为信得过的人谈谈心里话，发泄一下心中的“不平”，甚至可以大哭一声，能发泄出来要比闷在心中好受；



（三）培养自己的业余兴趣与爱好，积极参加社交活动和体育活动，使精神有所寄托；

（四）多吃一些含钙类的食物，如黄豆及豆制品、红枣、柿子、韭菜、芹菜、蒜苗、鱼、虾、牛奶等；

（五）忌食酒类及咖啡等食品。

性传播疾病

◎流行概况 ◎特点 ◎预防

性传播疾病

过去只将梅毒、淋病、软下疳和性病性淋巴肉芽肿（亦称第四性病）列为经典性病。近年来，除上述4种外，国际上将尖锐湿疣、非淋菌性尿道炎、生殖器疱疹、艾滋病、腹股沟肉芽肿、阴虱病、滴虫病、病毒性肝炎、疥疮、股癣等二十多种疾病列入性病范畴，统称为性传播疾病（STD），简称性病。目前，我国重点监测的病种有：艾滋病、梅毒、淋病、非淋菌性阴道炎、尖锐湿疣、性病性淋巴肉芽肿、软下疳和生殖器疱疹共8种。

由于STD是几乎不会出现症状的疾病，所以很容易在自己完全没发觉时就将疾病传染给别人，这是这种病症最恐怖的地方。

性传播疾病的流行概况

据世界卫生组织估计，发展中国家STD在成年人中的发病率为5%～15%，每年全世界约有2亿淋病病人；在我国，20～24岁年龄组发病率最高，20～29岁患者占病例总数的83%。

性传播疾病的特点

（一）病原体多：据统计，性传播疾病已扩展至50种微生物所感染的疾病。

（二）传播方式多：包括直接通过性交或性行为传播、间接传播、血源传播、注射传染等。

（三）具有严重的危害性：性传播疾病，会对周围人群造成威胁，往往一人患病，全家遭殃。

（四）具有较大的隐蔽性：一般性病患者常讳疾忌医，极力忍受痛苦，或者到私人医疗诊所就诊，从而失去有利的诊疗时间，使病情



不能得到正确有效的治疗而继续发展和扩散；同时还可能因为对家人隐瞒病情，造成家庭成员的互相传播。

（五）具有隐性病程和复发的特点：例如，如果梅毒的治疗不当，就可能转变为无症状的隐性梅毒。一旦机体免疫力下降，就会复发并重新出现症状。

性传播疾病的预防

性病的发生与流行和社会、经济因素密切相关。性病的预防要从社会和个人两方面考虑：

（一）性病的蔓延不仅与社会环境有关，还与个人的道德水平、风俗习惯、生活方式有关。所以应加强社会主义精神文明建设和法制建设，净化社会空气，铲除滋生性病、艾滋病的土壤。加强健康教育，提倡洁身自爱，抵制社会不良风气。







（二）洁身自爱，不搞非婚性行为，同时还要养成良好的卫生习惯，做到勤洗手、勤洗澡、勤换洗衣裤，不使用别人的毛巾、脸盆等。性病患者必须禁止性交，污染的衣物、用品要及时清洗消毒。

（三）要注意防止在公共场所感染性病。如在公共厕所、公共浴池洗澡或到游泳池游泳，在旅馆住宿时都要注意采取一定的预防措施。

（四）发现患病要去正规医院就医，积极彻底进行治疗，对已治愈的淋病患者要定期进行追踪复查和必要的复治，以求根治，防止复发。为防止无症状性淋病传播，导致晚期病变，在必要时应进行预防性治疗。30天内接触过淋病的性伴侣，均应进行检查，必要时需行预防性治疗。患病6周后应常规做梅毒血清学检查，必要时作艾滋病抗体的检测。

（五）有溃疡、皮疹等可疑症状时，应及时到正规医院就医，做到早发现、早治疗、早治愈，不留后患。同时，还要动员自己的性伴一同去医院检查。一经确诊，必须及时进行规则、足量、彻底治疗。在治疗期间不能性交，注意个人卫生，不吃刺激性强的饮食，注意休息。

淋病

◎病因 ◎症状及自我诊断 ◎治疗

淋 病



淋病是目前世界上发病率最高的性传播疾病，是由淋病奈瑟球菌感染引起的一种泌尿生殖系统化脓性传染病，绝大多数由不洁性交直接传染，少数是由被污染的衣裤、毛巾、浴室、厕所、便盆及其他用具传染。本病好发于青壮年，为常见的性传播疾病之一。潜伏期平均3～5天，女性在10天左右。

女性患者由于尿道短，故泌尿道症状不明显，常表现为白带增多，下腹痛等症状，故易漏诊。可并发盆腔炎、子宫内膜炎、输卵管炎，最终可能导致不孕症。

淋病的病因

淋病的病原菌为淋球菌，又称奈瑟淋球菌，是一种革兰氏阴性双球菌，呈卵圆形或肾形，成对排列，其接触面平坦或稍凹，直径0.6～0.8um，常存在于多核白细胞的胞浆内。淋球菌离开人体后不易生长，对理化因子的抵抗力弱，42℃存活15分钟，50℃只存活5分钟；在完全干燥的环境中1～2小时即死亡，但在不完全干燥的环境和脓汁中则能保持传染性十余小时，甚至数天。

女性淋病的症状及自我诊断

因为淋球菌最易侵犯泌尿生殖器官柱状上皮与移行上皮形成的黏膜，所以淋菌性尿道炎、前庭腺炎与肛门炎多见；由复层鳞状上皮构成的阴道黏膜不易被淋球菌侵犯，所以淋球菌阴道炎较少见。其临床表现如下：

（一）淋菌性尿道炎与尿道旁腺炎

一般在性交后2～5日出现尿痛、尿急、尿烧灼感等症状，尿

道口红肿充血，挤压尿道旁腺，有脓性分泌物溢出。

（二）淋菌性前庭腺炎

前庭腺有明显的红、肿、热、痛等急性炎症反应，严重者可形成前庭腺脓肿。

（三）淋菌性子宫颈内膜炎

子宫颈管内膜为淋球菌最易隐藏的地方，患者子宫颈充血、水肿、触痛，常发现脓性白带增多。

（四）淋菌性盆腔炎

系指一组疾病，包括急性输卵管炎、子宫内膜炎、输卵管卵巢脓肿、盆腔脓肿及腹膜炎等。多数急性输卵管炎患者可无症状，只是月经周期延长，月经来潮时血量增多，月经过后即可产生高热、寒颤、头痛、恶心、呕吐及食欲不振等；其他症状包括两侧下腹部疼痛，有明显压痛，一侧较重。妇科检查可见尿道、尿道旁腺、前庭腺及子宫颈处有脓性分泌物，双侧附件增厚、压痛。如有输卵管卵巢脓肿，于附件处或子宫后穹窿处可触到肿物，并有触痛及波动感。

上述症状与体征只能提示为急性炎症，没有特异性，故不能定性。单凭这些症状与体征往往不易与急性阑尾炎、异位妊娠、卵巢囊肿扭转或破裂等妇产科急腹症相鉴别，还要靠涂片及培养查菌来确定诊断。

淋病的治疗

（一）淋菌性尿道炎和宫颈炎：普鲁卡因青霉素480万单位加入100毫升生理盐水静滴；或氨苄青霉素4.0克1次口服，也可用针剂静滴；或羟氨苄青霉素4.0克，顿服。上述3种药物任选1种。对青霉素过敏者，可用四环素0.5克/次，每6小时1次，共服7日；红霉素类如利君沙、阿齐霉素、罗红霉素等按说明服用，共服7日。



（二）淋菌性咽炎：头孢曲松钠3.0克静滴；或氧氟沙星250毫克口服，每日3次，或复方新诺明1克/次，每日2次，共7日。

（三）淋菌性直肠炎：头孢曲松钠3.0克静滴，或乐施福定3.0克静滴，或治菌必妥3.0克静滴。

（四）淋菌性眼炎：选择水剂青霉素1000万单位静脉滴注，每日1次，共注射5日。

淋病的家庭自疗方法

（一）灸法：取膀胱俞、阴陵泉、三焦俞、行间、太溪。可根据症状加减配穴：发热者加合谷、外关；血淋加血海、三阴交；气淋加太冲，膏淋加气海。按艾炷灸法常规施术。每日施1～2次，每次灸3～5柱或每穴每次5～10分钟。

（二）敷贴：地龙1条，蜗牛1个，共捣烂敷脐部，每日1换。田螺7个，淡豆豉10粒；连须葱头3个，鲜车前草3棵，食盐少许共捣烂做饼敷脐部，每日1换。



（三）刮痧：主刮经穴部位包括大椎、大杼、肺俞、膏肓、神堂。配刮经穴部位包括中极、膀胱俞、阴陵泉、太溪、太冲。热淋加刮三阴交、内庭经穴部位。石淋加刮水泉经穴部位。血淋加刮血海经穴部位。气淋加刮气海经穴部位。膏淋加刮脾俞、肾俞、大量会经穴部位。轻刮气海、脾俞、肾俞、百会经穴部位3~5分钟；重刮其他经穴部位各3~5分钟。

（四）熏洗：苦参、土牛膝、土茯苓、黄柏、蛇床子、枯矾各20克，每日1剂，煎水坐浴2次，1次须睡前进行。或先熏洗会阴部。

淋病的护理

（一）局部保持清洁。每日用1:3000高锰酸钾水，或用2%硼酸水清洗外阴及阴道，使阴道维持其酸性环境。

（二）妥善包垫。在分泌物多时应用无菌棉垫保护外阴、吸收脓汁，并避免骑自行车，防止外伤。



（三）禁止性交。

（四）便后消毒洗手。防止自身感染和传染儿童。

淋病的预防

（一）取缔卖淫，禁止嫖娼，重视性病防治工作，检查和治疗现有病人。

（二）宣传有关性病防治知识。应对广大医务人员进行专业培训，提高他们的诊断、治疗水平，从而及时、准确发现和彻底治愈性传播疾病。



（三）患者适当休息，避免进食刺激性食物和烈性饮料。治疗期间，暂时停止性生活。注意隔离，污染物如内裤、浴巾、衣物等应煮沸消毒，分开使用浴具。

（四）公共场所如旅馆、浴池、游泳池，要做好日常卫生消毒工作。

（五）严格健康体检制度，加强就业、婚前体检工作。

（六）发现病人要去正规医院就医，积极彻底进行治疗，对已治愈的淋病患者要定期进行追踪复查和必要的复治，以求根治，防止复发。

淋病的食疗

●栀黄车前汤：栀子、黄柏各10克，白花蛇舌草30克，车前子、金银花、连翘、石韦、冬葵子、当归各10克，琥珀粉3克，甘草6克。水煎服，每日2次，每日1剂，药渣再煎水外洗局部。适用于湿热下注型的淋病患者。

●加味八正散：滑石、车前子、栀子、地肤子各15克，瞿麦各10克，蒲公英、土茯苓各30克，大黄8克，木通6克，甘草4克。水煎服，每日2次，每日1剂。适用于湿热下注的淋病患者。

●清淋汤：虎杖、土茯苓、贯众、连翘、蒲公英、黄连、半枝莲、木通、瞿麦、黄芪、茯苓、丹参、赤芍各适量，水煎服，轻者每日1剂，重者每日2剂。适用于淋病中医辨证属于湿热瘀阻及毒热证者。

●补肾通淋汤：土茯苓、生苡仁、怀山药、茵陈、白茅根各30克，熟地20克，泽泻、山萸肉各15克，车前子、各12克，桑螵蛸、生甘草、生益母草各9克，麦饭石颗粒50克，水煎服，每日1剂，7天为1疗程。适用于淋病中医辨证属于肾虚证者。

性病淋巴肉芽肿

性病淋巴肉芽肿

性病淋巴肉芽肿是由不洁性交引起的一种传染疾病，主要通过性接触传播，偶尔有因污染物（受原发损害如发生在生殖器官皮肤、黏膜的脓疱、溃疡，破溃的淋巴结及直肠溃疡溢液污染）而感染。本病在阴部的原发灶一般由于症状轻不易发觉，直到出现腹股沟等处淋巴结或女性在晚期出现阴部、肛门、直肠脓肿、破溃、狭窄综合征等症状时才发觉。本病是一种迁延性疾病，如不医治或治疗不当，可长达10～20年不愈。

性病淋巴肉芽肿的病因

本病的致病因子主要是L1、L2、L3血清型的沙眼衣原体。沙眼衣原体是主要的黏膜感染性疾病的病原体，如沙眼、非淋菌性尿道炎都是由于沙眼衣原体引起的疾病。沙眼衣原体有不同的血清型，而不同的血清型能引起不同的疾病。人是沙眼衣原体的天然宿主。

性病淋巴肉芽肿的症状

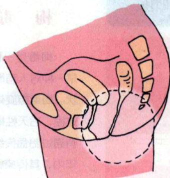
被性病性淋巴肉芽肿衣原体感染后，经过7～12天，平均10天，即可出现症状。一般分为3个阶段。

◎早期阶段

女性常在小阴唇、尿道口周围等处，出现无痛性丘疱疹或小水疱，疱破后呈糜烂面，严重者可形成溃疡，称初疮。一般是单个，多个者比较少见，不痛不痒，也不硬，没有什么感觉，故常被忽视。约1周，病损可痊愈，不留瘢痕。

◎中期阶段

经过3～6周，衣原体可侵犯淋巴系统，出现腹股沟淋巴结肿大，有2/3的患者可有双侧淋巴结发炎。腹股沟处先有酸痛、发硬，然后肿大并互相粘连，形成一个硬块。初起时孤立、散在、质硬、有痛感、无粘连。肿大的淋巴结在腹股沟韧带的上下方突出皮



面，使腹股沟韧带处形成一凹槽状沟，这是本病的一个特征。硬块处的皮肤呈微红或紫红色，约经1周可软化破溃，流出淡黄色浆液或血性分泌物，形成多个瘘管，数周后留下疤痕。病程短者为数周，长者至数月。当淋巴结肿大化脓时，可出现全身症状，如畏寒、发热、头痛、乏力、厌食、肝脾肿大和关节痛。

◎晚期阶段

晚期病程长，常年不愈。本病晚期的主要病变为生殖器部位淋巴管慢性发炎。女性可形成盆腔多器官黏连，形成“冰冻骨盆”。由于直肠周围炎症，可使直肠狭窄，产生便秘或大便变细，时间长了还有癌变的可能。

性病淋巴肉芽肿的治疗

对于性病淋巴肉芽肿的外用药治疗，根据其不同的临床分期，常用不同的药物，施以不同的治疗方法。一般讲，早期宜用药液擦洗患部，中期宜用膏剂散结解毒，而后期宜用丹剂或膏剂去腐生肌。

（一）早期可用马齿苋30克，野菊花30克，黄柏30克，蒲公英30克，水煎外洗。每日1次，每次30分钟。

（二）中期可用黄连膏、千捶膏（为清热解毒、散结消肿的常用药）外敷。

（三）后期可用九一丹、五五丹（为含有汞的制剂，常用于去腐生肌）化腐，配合生肌玉红膏生肌长肉。



性病淋巴肉芽肿的预防

（一）加强性健康意识，避免婚外性接触。

（二）可疑病人及性接触者应及时诊治。

（三）性病淋巴肉芽肿患者的性伴，如果在患者出现症状之前30天内与患者有过性接触，则必须进行检查和治疗。

（四）对可疑性病淋巴肉芽肿者，也可给抗生素预防治疗。

梅 毒

梅毒是一种慢性性传播疾病。梅毒的病原体是梅毒螺旋体，是一种对人有严重致病性的螺旋体，能侵犯任何器官，产生各种症状。梅毒螺旋体只感染人类，故梅毒患者是唯一的传染源。其传染途径，后天性梅毒主要通过性交传染，少数可通过接吻传染，也偶有通过胎盘传给胎儿而致病。得不到治疗的梅毒患者，在感染后1年内，其传染性最大，病期越长，传染性越小。感染4年后，通过性接触一般无传染性，但仍可垂直传播。

梅毒的病因

梅毒是由梅毒螺旋体引起的、侵犯多系统的慢性性传播疾病，梅毒螺旋体在体外干燥条件下不易生存，一般消毒剂及肥皂水即能将其杀死，但其耐寒能力强，4℃可存活3日，-78℃保存数年仍具有传染性。

后天性梅毒症状

分早期梅毒和晚期梅毒。早期梅毒的病期在感染后2年以内，包括一期梅毒、二期梅毒和早期潜伏梅毒，晚期梅毒的病期在感染后2年以上，即三期梅毒和晚期潜伏梅毒。

◎一期梅毒（硬下疳）

以局部反应为主。发生在感染后3周（10~30日之间）。

（1）其主要损害为硬下疳，是梅毒螺旋体最初侵入之处，并在此繁殖所致。典型的硬下疳为一无痛性红色硬结，触之硬如软骨样，基底清洁，表面糜烂覆以少许渗液或薄痂，边缘整齐。损害数目大都为单个，亦可为多个。



（2）好发生于外生殖器。女性好发生于大阴唇部位，也可发生于子宫颈等处。通过接吻感染者，硬下疳可发生于唇、下颌部

和舌等部位，也可发生于眼睑、手指和乳房等处，有时硬下疳未愈合前可同时伴发其他性病，如淋菌性皮炎。硬下疳内含有大量梅毒螺旋体，常伴有局部淋巴结肿大。

（3）未经治疗，硬下疳持续2～6周后便自行消退而不留瘢痕。

◎二期梅毒

梅毒螺旋体经血液向全身播散，一般在此期传染性最大。

（1）未得到治疗的患者，一般于感染后6周~6个月可发生二期梅毒。是由于一期梅毒硬下疳内的梅毒螺旋体经淋巴管到达淋巴结后，通过血液循环播散全身所致。

（2）早期的症状包括：发热、疲倦、头痛、喉痛、肌肉痛、关节痛、厌食等全身症状；半数以上患者有全身淋巴结肿大，偶有肝脾肿大；血像可有白细胞增多，贫血和血沉升高等；约70%的患者表现有皮疹，叫梅毒疹。

（3）梅毒疹可有多种不同表现，一般分布对称广泛，无痒感。二期梅毒病程中可发生片状或弥漫性脱发。一般脱发都可以自愈。

◎三期梅毒

出现于感染后2年以上，其皮肤损害小，但对机体组织破坏性大，此期一般没有传染性。

（1）此期损害主要是结节性梅毒疹及树胶样肿，好发于额、头皮、四肢两侧及生殖器。前者表现为豌豆大小的棕色浸润性结节，量少且不对称，排列成环形、肾形、蛇形或者花朵形；后者是机体对梅毒螺旋体的变态反应，初起为0.5～3厘米的硬结，经2～6个月缓慢增大，与周围组织发生粘连。

（2）病损侵犯内脏各器官，如心血管、骨骼和神经系统和眼梅毒。一般病程缓慢，轻者造成组织缺损或器官破坏，重者将危及生命。

潜伏期梅毒又称隐性梅毒，仅血清反应阳性，没有临床症状。由于体内有梅毒螺旋体存在，因此具有传染性。当身体抵抗力降低，可受其他诱因影响变为显性梅毒。

先天性梅毒症状

先天性梅毒是由母体通过胎盘传给胎儿，常引起早产和死胎。

◎早期先天性梅毒

症状发生在2岁以内者。主要表现有鼻炎，此外还可表现有咽炎、消瘦、失眠、淋巴结和肝脾肿大、骨软骨炎、假性瘫痪等。皮肤黏膜损害表现有丘疹鳞屑性或大疤性皮疹、扁平湿疣、黏膜斑等。

◎晚期先天性梅毒

症状发生在2岁以上者。表现有实质性角膜炎、马鞍鼻、马刀胫、梅毒齿、神经性耳聋等。其他一般与三期后天梅毒相似。

如何自查一期梅毒

一期梅毒也叫硬下疳，系指通过不洁性交后，梅毒螺旋体自皮肤或黏膜的轻度擦伤处侵入人体的局部组织，经过2～4周的潜伏期后，开始在侵入部位出现的第一个临床表现。

其症状为：主要损害为局限性溃烂或溃疡。开始时局部组织先出现一个粟粒大小的红斑，经1～2周后，红斑逐渐增大、变厚，边缘隆起呈一浅碟状的硬性斑块，直径1～2厘米，基底部略硬，其形态可为圆形或椭圆形，境界清楚，周缘略高于皮面，呈暗红色，表面糜烂或呈表浅溃疡，上面附有浆液性分泌物，干燥后可结成一层薄痂，分泌物中含有大量的梅毒螺旋体，传染性很强。病损为单发，患者无自觉疼痛，也无压痛或瘙痒。女性发生部位多见于大小阴唇处或小阴唇内面。有时硬下疳还可发生于口唇、舌部、乳房及手部等处，多由于接吻或接触被污染的物品间接传染而发生。

硬下疳的临床特点是，不经治疗1～2月后可自行消退，仅在病损处留有轻度而表浅的萎缩性疤痕，日久则只留有轻度色素增加或减少；邻近的淋巴结表现无痛性肿大，不与组织粘连，表面皮肤也无炎症反应，从不破溃，可存在数月，驱梅治疗后，可迅速消退；在硬下疳初期，梅毒血清试验往往为阴性，只有在硬下疳发生2～3周之后，才出现阳性反应。

梅毒的治疗

（一）不论哪一种梅毒，都应早期明确诊断，早期进行驱梅治疗，以达到彻底治愈的目的。

（二）在治疗早期梅毒时，用药剂量应先从小量开始，逐渐增加，以免引起治疗休克。

（三）在治疗晚期梅毒时，其原则是治愈病变，修复创伤，保护和恢复机体重要功能。应先用较为缓和的驱梅药物，先做准备治疗，以免引起治疗矛盾。

（四）治疗妊娠期梅毒应进行一个疗程足量抗梅毒药物治疗，以预防胎传梅毒发生，胎儿出生后无症状也应进行血清反应检查及青霉素预防性治疗。

（五）无论治疗哪期梅毒，药物剂量一定要充足。在治疗前，应注意询问及观察患者有无药物过敏史。梅毒治疗结束后，患者一定要定期复查，以检验治疗效果。

梅毒的预防

同预防其他传染病一样，首先应加强卫生宣传教育，反对不正当的性行为，其次应采取以下预防措施。



（一）对可疑病人均应进行预防检查，做梅毒血清试验，以便早期发现新病人并及时治疗；

（二）发现梅毒病人必须强迫进行隔离治疗，病人的衣物及用品，如毛巾、衣服、剃刀、餐具、被褥等，要在医务人员指导下进行严格消毒，以杜绝传染源；

（三）追踪病人的性伴侣，包括病人自报及医务人员访问的，查找病人所有性接触者，进行预防检查，追踪观察并进行必要的治疗。未治愈前，配偶绝对禁止有性生活；

（四）对可疑患梅毒的孕妇，应及时预防性治疗，以防止将梅毒感染给胎儿；未婚男女病人，未经治愈前不能结婚；

（五）对已接受治疗的病人，应给予定期追踪治疗。



梅毒患者生活须知

梅毒病由于病程漫长，在晚期还能给患者的组织器官造成不可逆的损伤，因此要求患者积极治疗。另外，一期、二期梅毒传染性较强，在梅毒早期患者注意不要将病原体传染给别人。

（一）治疗要坚持早期进行、足量用药的原则。治疗期间，其配偶也需要进行检查，必要时接受治疗。治愈后要求定期复查，有复发征兆时，抗生素的用量要加大。

（二）注意生活细节，防止传染他人：早期梅毒患者有较强的传染性，晚期梅毒虽然传染性逐渐减小，但也要小心进行防护。自己的内裤、毛巾及时单独清洗，煮沸消毒，不与他人同盆而浴。发生硬下疳或外阴、肛周扁平湿疣时，可以使用清热解毒、除湿杀虫的中草药煎水熏洗坐浴。

尖锐湿疣

◎病因 ◎症状 ◎治疗 ◎预防 ◎食疗

尖锐湿疣

尖锐湿疣，又称生殖器疣和性病疣，是感染人类乳头瘤病毒（HPV）而引起的一种表皮瘤样增生。近年来由于性病的外延不断扩大，此病被公认为性传播疾病，也是现代社会最常见的性传播疾病之一。尖锐湿疣在我国是最主要的性病之一，有些地区发病数占全部性病病人的20%~31%，为第2位或第3位。我国南方比北方多见，好发年龄在16~35岁之间。尖锐湿疣的传染性很强，发病率较高。可在几个月的时间内自然消退，但也有少数病人的病变持续多年，经久不愈。本病可以通过自身传染，也可以通过其他途径接触感染，但绝大多数仍为性传播所致。





尖锐湿疣的病因

尖锐湿疣的病原体是人乳头瘤病毒（HPV），这种病毒有许多类型，引起人尖锐湿疣的病毒是其中的6、11、16、18、31、33等型，其中16型、18型与宫颈癌有密切联系。人乳头瘤病毒存在于人的皮肤或黏膜上。

尖锐湿疣的主要症状

尖锐湿疣的潜伏期为3周~8个月，通常为3个月。女性好发于大小阴唇、会阴、阴道口、阴道内、尿道内、宫颈、肛周等处。初起为淡红色丘疹，渐增大增多，融合成乳头状、菜花状或鸡冠状增生物，形状大小不一。可有瘙痒、外伤摩擦后出血、疼痛、阴道有分泌物等症状。在干燥皮肤的病损可表现为棕灰色扁平丘疹或斑片，表面粗糙。尿道内尖锐湿疣可引起血尿、尿路梗阻等。

部分病人无典型的尖锐湿疣，表现为亚临床感染或潜伏感染，易复发。在妊娠期或局部异常分泌物增多或伴有其他炎症时，可促

使疣体增殖。有的湿疣在妊娠末期或分娩后可自然缩小及消退。

尖锐湿疣的治疗

（一）物理治疗：用二氧化碳激光治疗，一次治疗有效率为82%～90%，第二次治疗的成功率高达96%；液氮冷冻治疗，对严重角化的疣效果较好；同时也可用电灼、微波等方法清除疣体；对于较大的疣体，可手术去除，包括局部切除和剪除法。

（二）药物治疗：局部也可用足叶草酯类药物治疗。全身可用抗病毒药物治疗。

（三）免疫疗法：机体免疫状态尤其是细胞免疫与尖锐湿疣的发生，消退及对机体治疗的反应有关。因此应用干扰素、转移因子、病毒唑等可减少尖锐湿疣的复发率，并可缩短病程，且局部封闭注射效果较好。

尖锐湿疣的预防

(一)彻底治疗，包括显性感染和亚临床感染。注意其他发病部位子宫颈、阴道、肛门、直肠、尿道的治疗。



(二)对可能伴发的其他性病，也要及时彻底诊治。

（三）定期门诊复查，尽早治疗。

（四）动员性伴检查、治疗，防止再感染。

（五）联合治疗，尽量消除HPV病毒。

尖锐湿疣的食疗

●风热外袭

表现为外阴湿疣初起，疣体较小，柔软，颜色淡红。或伴有发热恶寒，咽痒咳嗽，外阴瘙痒感。舌尖红，苔薄白，脉浮数。

处方：大青叶、板蓝根、银花、蒲公英、连翘、白鲜皮、丹皮、赤芍、香附、木贼草、紫草。渗液多加苍术、黄柏；瘙痒重者加蛇床子、地肤子；白带量多加土茯苓、生薏米。水煎服。

●淤毒互结

表现为外阴疣体渐大，颜色暗红或紫暗，如菜花状或鸡冠状，皮肤粗糙，疣体表面污秽渗液。舌质暗或有瘀斑，苔薄白，脉沉弦。

处方：桃仁、红花、赤芍、白芍各9克，熟地、归尾各10克，川芎、白术、山甲、首乌各6克，甘草4克，板蓝根、夏枯草各15克。水煎服，6～8剂为1疗程。

生殖器疱疹

生殖器疱疹

◎病因 ◎症状 ◎治疗 ◎食疗



生殖器疱疹又称阴部疱疹，是由单纯性疱疹病毒引起的性传播疾病。本病主要是通过性器官接触而传染的，病人和无症状的带病毒者是主要传染源。在国外，生殖器疱疹的发病率在性病中仅次于淋病和梅毒，居性病发病率的第3位，在由病毒所引起的性传播疾病中占第1位。女性感染易诱发宫颈癌，妊娠期受到传染可通过子宫内或分娩过程危及胎儿造成流产、早产、死产，以及胎传性疾病。由于本病发生率高，且具有致癌性，因此受到人们的重视。

生殖器疱疹的病因

生殖器疱疹是由单纯疱疹病毒Ⅰ型、Ⅱ型所致性病之一。单纯疱疹病毒可引起皮肤、黏膜及多种器官感染。它可以通过性接触感染而发生生殖器官疱疹。

疱疹病毒不是所有的人都一经感染便立即发病，而是在体内隐匿，潜伏于神经节内。当机体调节机能紊乱，患其他感染、月经或使用免疫抑制剂造成机体免疫功能低下时，病毒便被激活，感染皮肤或黏膜。

生殖器疱疹的症状

（一）感染后第一次发作，一般女性好发于大小阴唇、阴阜、阴道、宫颈、阴蒂和尿道。局部首先发红刺痛，继而出现大小的等的水疱，常呈一簇，亦可2～3簇。水疱破损后感染造成浅表溃疡，伴瘙痒或疼痛。持续1～2周后结痂愈合。发作时可有头痛、低热、全身不适、尿频、尿痛、腹痛等症状。女性患者还常出现阴道、尿道异常分泌物和排尿困难等。

（二）首次感染后不发病，当机体出现某种刺激影响后才出现疱疹。

（三）复发性疱疹，多数患者属于这一类型。疱疹呈多次反复发作，发作部位往往固定，但是症状比较轻，一般没有全身症状，病程也比较短。

生殖器疱疹的治疗

本病有自限性，约1～2周即可自愈。治疗的目的是防止下次复发。本病目前尚无特效药物，治疗原则为缩短病程，防止继发感染，减少复发。

（一）局部疗法：原则为干燥、收敛、保护患部，防止继发感染。可外涂2%龙胆紫溶液，或选用10%次没食子酸铋、氧化锌油膏或泥膏、紫草生地榆油膏、0.5%新霉素软膏、或0.25%～0.1%疱疹净（IDU）软膏、5%疱疹净二甲基亚砜溶液（用于皮肤疱疹）等。对颜面部者亦可用10%醋酸铝或锌铜合剂。

（二）全身治疗：治疗原则其一使感染的HSV不能活化，甚至消灭病毒；其二调节免疫，防止再发，可用阿昔洛韦静滴或口服，丽珠威口服，干扰素肌注，白细胞介素Ⅱ肌注。治疗复发性生殖器疱疹时，使用干扰素300万单位肌注，每日一次，10次为一疗程，共三个疗程，适当配合使用白细胞介素Ⅱ或利百多或灵杆菌素，95%的病人不复发。

生殖器疱疹患者的饮食

生殖器疱疹的患者，必要的忌口是防止复发的必要条件。如常吃辛辣发物，抽烟饮酒都对康复不利，特别是饮酒可促使本病复发，加重本病的症状，患病后一定不要饮酒。多吃富含维生素、蛋白质的食物有助于疾病的康复，如新鲜的蔬菜、水果及牛奶、鸡蛋等。

●薏仁粥

原料：薏苡仁60克

用法：加水适量，煮粥，加入白糖适量食用，每日1次。

适应证：用于阴部疱疹缓解期，具有健脾利湿、清热解毒之效，长期应用可减少复发。



●苦瓜饮

原料：鲜苦瓜适量。

用法：绞汁1杯，开水冲服。

非淋菌性尿道炎

◎病因 ◎症状 ◎治疗 ◎预防 ◎治疗注意事项

非淋菌性尿道炎

非淋菌性尿道炎是由淋球菌以外其他微生物引起的尿道炎。病原体多为衣原体、支原体、滴虫、疱疹病毒、念球菌，而衣原体、支原体的感染占80%以上。目前，通常被称为非淋菌性尿道炎的是指衣原体(占40%～50%)、支原体(占20%～30%)及一些尚不明致病病原体的尿道炎。非淋菌性尿道炎女性患病几率约为男性的4倍，可能与用避孕药、避孕环有关。

非淋菌性尿道炎的病因

非淋菌性尿道炎的病原体多为衣原体，支原体、滴虫、疱疹病毒、念球菌、而衣原体、支原体的感染占80%以上。

非淋菌性尿道炎的症状

非淋菌性尿道炎的潜伏期一般为1～3周，发病较缓慢，而且相当部分的患者症状不明显，往往被忽略了，合并淋病时病情易被淋病的症状掩盖，给诊治上带来了很大的困难。

女性患者表现为白带增多、阴道红肿、子宫颈糜烂或有子宫颈炎并有少量分泌物，有的患者有轻微尿痛而无分泌物，还有些患者伴有腰疼但无任何其他症状。

女性患非淋菌性尿道炎常常合并阴道炎、盆腔炎，严重的还会引起异位妊娠，不育症，而盆腔炎等又可引起腹膜炎、输卵管积脓和盆腔脓肿。患非淋菌性尿道炎的女性在分娩过程中，往往还会感染新生儿，引起新生儿结膜炎，严重的还可以引起新生儿肺炎。患非淋菌性尿道炎的同性恋者，由于她们的异常性行为如口交等可造成咽炎或其他疾患。



非淋菌性尿道炎的治疗

本病常在患病2～3个月后症状自然消失，但是此时病未愈。感染时间愈长合并症愈高，同时复发率也增高，因此应及时进行全程彻底治疗。

非淋菌性尿道炎确诊后，采用广谱抗生素疗法，并且强调要连续不间断用药，要规则、定量、彻底治疗。治疗后10～20天复查2次均为阴性，并且临床症状消失为治愈。

非淋菌性尿道炎的预防

（一）预防的关键是杜绝不洁性交。此外，公共浴池的卫生也很重要，不提倡洗盆浴、池浴，衣服要单独存放。

（二）淋病加大了本病发病的机会，故患淋病后要积极治疗，彻底治愈。淋病治愈后要化验检查是否患有非淋菌性尿道炎。

（三）配偶一方患病后，另一方要作化验检查，发现患病后要积极治疗。

非淋菌性尿道炎治疗的注意事项

（一）患者要注意在治疗期间不要饮酒。

（二）患者要按时、按量治疗。因为非淋菌性尿道炎的治疗不同于淋病能做到短期足量治疗，而且服药次数多、持续时间长，患者容易忘记服药，或者1～2天后基本消失而停服，影响疗效，甚至有可能复发。



（三）性伴侣如有感染应同时治疗。经治疗，病人的症状持续存在，或症状消失后又复发，最可能的原因是性伴侣未经治疗。未经治愈与性伴侣性交，病菌由未经治疗的性伴侣再次传给患者。须知有40％的非淋菌性尿道炎患者是没有任何症状的，所以不但患者本身要治疗，其性伴侣也应接受预防性的药物治疗。

（四）若证实为沙眼衣原体尿道炎患者，再次治疗时，应把疗程延长到4～6周。

软下疳

软下疳

软下疳又称第三性病，是由革兰阴性厌氧杆菌杜克雷嗜血杆菌引起的一种急性性传播疾病，主要通过性接触传播，流行于热带及亚热带地区、卫生水平较低的人群中。临床上以发生多发性、疼痛性阴部溃疡，伴腹股沟淋巴结肿大化脓及破溃为特征。由于抗生素的广泛应用，本病已较少见。

软下疳的病因

软下疳是由杜克雷嗜血杆菌（hemophilus ducrey）经性交传染而引起的一种性传播性疾病。

软下疳的症状

潜伏期一般2～3天，典型下疳初起呈小的炎性丘疹，迅速变成脓疱，破溃后形成圆形或卵圆形表浅溃疡，性质柔软、疼痛明显，直径约数毫米到2厘米，边缘不整齐，界限清楚，呈穿凿性，周围有炎性红晕，溃疡底部覆以灰黄色坏死性脓苔和脓性分泌物，有恶臭，有触痛，易出血；数目最初1～2个，可因自身接种，周围可出现2～5个成簇的卫星状溃疡；女性好发于大小阴唇、阴唇系带、阴蒂和肛门，亦可发生于子宫颈及尿道内。约有半数患者可发生腹股沟淋巴结炎，女性很少发生，以左侧为多，常为单侧性，约为指腹大，表面红肿热痛，有波动，可形成单腔脓肿，易破溃，流出黏稠脓汁称“鱼口”，2～8周左右自愈遗留瘢痕。

皮损不典型者较多且易被误诊。女性发生溃疡，有时症状不显，容易漏诊，因此应该注意鉴别。

软下疳的变型

（一）一过性软下疳。开始为典型软下疳小损害，数天内消失，2～3周后，在腹股沟处发展成典型的炎症性“横痃”。横痃呈急性化脓性淋巴结炎，伴有高热及头痛。数个淋巴结都被感染，融

合成团块，中央软化破溃排脓。横痃破溃处如同鱼口，故俗称“鱼口便毒”。破溃的横痃要经过1～2个月才能形成疤痕自愈。

（二）侵蚀性软下疳。开始是小溃疡，迅速发展引起广泛性组织坏死，致使外阴部破坏，有些病例常由梭状杆菌及寄生螺旋体感染所致。

（三）毛囊性软下疳。多见于生殖器周围及阴毛处，很像毛囊炎，在毛囊深部不久将会形成溃疡。

（四）丘疹性软下疳。开始是溃疡，但以后隆起，特别是其边缘，很像二期梅毒的扁平湿疣。

（五）巨大软下疳。开始为小溃疡，但迅速扩展可侵犯相当大的范围。当溃疡形成在腹股沟脓肿破溃处，则可蔓延到耻骨上区域或自身传染到大腿。

（六）矮小软下疳。损害微小，像生殖器疱疹所致的糜烂，但有刀切样出血性边缘。

软下疳的治疗

治疗多采用口服用药与局部治疗相结合。杜克雷氏嗜血杆菌对磺胺类药敏感，可作为首选药：复方新诺明口服，每次2片，每日2次；也可选用红霉素每次500毫克，每天服4次；或强力霉素每次100毫克，每日2次。口服药均需连用10～14天。如红霉素与强力毒素联合用药，效果会更好，药量同前。

局部治疗应该根据不同情况分别对待。未破溃的丘疹或结节外涂鱼石脂或红霉素软膏；局部冷敷有助于减轻疼痛。如形成腹股沟淋巴结脓肿，可行穿刺术抽取脓汁，并向脓腔内注射抗生素药物。形成溃疡者，用1∶5000的高锰酸钾液或双氧水冲洗疮面后，外涂磺胺软膏或红霉素软膏。

软下疳的预防

软下疳虽然目前的发病率较过去已下降，但并非已经消灭，在应用抗生素以前，软下疳还曾排列为第三大性病。因此在生活中未病先防并不是没有必要。

（一）预防主要通过性行为传播的软下疳，只要遵守夫妻间的忠诚，不在外拈花惹草，就基本上可以防止染病沾身。

（二）培养良好的卫生习惯：保持外阴清洁干燥；每日清洗内裤，清洗时使用个人的盆具；即使家人之间，洗浴盆具、毛巾也不宜互用。

（三）使用公共浴池的淋浴，不洗盆塘；尽量避免使用公共厕所的坐式马桶；上厕所前也养成洗手的习惯。

艾滋病

◎症状 ◎预防

艾滋病

艾滋病是AIDS的音译。AIDS是艾滋病的英文名称的字头缩写词。艾滋病的医学全称为“获得性免疫缺陷综合征”，是由人类获得性免疫缺陷病毒（HIV）所引致的严重危害人类健康的传染病。



艾滋病是一种世界性的致死性传染性疾病。1981年6月5日美国疾病控制中心在《发病率及死亡率周报》上首次报道了艾滋病的情况。在这之后的短短十几年时间内，艾滋病以惊人的速度蔓延全球。

艾滋病的症状

艾滋病的常见症状有：持续广泛淋巴结肿大，特别是颈、腋和腹股沟淋巴结，淋巴结肿大直径1厘米左右，坚硬、不痛、可移动，时间超过3个月；数周以来不明原因发热和盗汗；数周以来出现难以解释的严重疲乏。食欲下降，2个月内体重减轻超过原体重的10%；数周以来出现不明原因的慢性腹泻，呈水样，每日10次以上；气促、干咳数周；皮肤、口腔出现平坦和隆起的粉红、紫红色大斑点，不痛不痒；咽、喉部出现白膜。女性肛门瘙痒，阴道痒，白带多；头痛、视线模糊。当出现3个以上症状又有不洁性接触史时，一定要及时去医院检查。

艾滋病的预防

（一）洁身自爱，不性乱；

（二）不共用牙刷等生活用品；

（三）医疗时使用经严格消毒的注射器及检查、治疗器械；

（四）怀疑自己或对方受艾滋病病毒感染时，坚持使用避孕套；

（五）有必要输血时，使用经艾滋病病毒抗体检验合格的血。

第二章

女性特有的疾病

乳房自我检测

乳房自我检测的内容包括双侧乳房的外观、对称程度、皮肤颜色、乳头情况、有无肿块、有无溢乳或溢液现象等。一般自我检测最好在两次月经之间进行。如果能够固定在月初或者月末更好，这样比较容易记得。



（一）视诊：脱去内衣，面对镜子，观察双侧乳房的大小、颜色有无变化，是否对称，乳头有无异常的凹陷，将双臂由下向上举起时，观察乳房能否自然随之运动，有无局部皮肤皱缩。

（二）触诊：触摸乳房，检查有无肿块，检查腋下、锁骨区淋巴结有无肿大，注意不要把妊娠或哺乳期的副乳腺当作淋巴结肿大。如果在洗澡时检测则更为方便，有左、右手分别检测对侧乳房。其方法是四指并拢，用掌面指端检查，从乳房上方开始，做顺时针或逆时针方向移动，完成一周后，依次移向乳房中心做同样的检查，最后到达乳头处。

（三）在上述检查完毕后，可用拇指与四指分别置于乳晕两旁，挤压乳房，观察是否有乳汁、血性分泌物或草黄色液体自乳头流出。每次检查后应详细记录检查的结果，如肿块的数目、大小、部位、质地、感觉以及溢液的性质和侧别，以便与以后的检查作比较，同时应立即就医。



乳腺纤维腺瘤

本病多见于青年女性，一般认为好发年龄为18～25岁。雌激素可诱发动物发生纤维腺瘤,并可加速妊娠女性肿瘤的生长，很少发生于月经初潮前或绝经后。乳腺纤维腺瘤为良性肿瘤，一般很少发生恶变。



乳腺纤维腺瘤的症状

乳腺纤维腺瘤在乳房内各个区域均可发生，但好发于乳房外上象限。腺瘤常为单发，也有多发者。除出现乳房肿块外，病人通常无明显自觉症状。腺瘤增长速度较慢，可能数年无变化，月经周期对肿瘤的生长无影响。腺瘤呈圆形或卵圆形，直径一般小于5cm，体积大于5cm者称为巨纤维腺瘤。腺瘤边界清楚，表面光滑，质坚韧，活动度大。无论肿瘤有多大，与胸大肌和皮肤均无黏连，腋下淋巴节也无肿大。

乳腺纤维腺瘤的治疗

乳腺纤维腺瘤最有效的治疗方法是手术治疗，除此以外，主要采用中医中药治疗，而激素治疗并不常用。

并不是只要一发现腺瘤就要立即手术，应严格掌握手术时机及手术适应症，要根据患者的实际情况来决定具体的治疗方法。例如20岁左右的未婚女性，如果腺瘤不大，应以临床观察为主，必要时可采取中医中药治疗；如果是已婚的青年女性，则应该在妊娠前手术；如果在妊娠哺乳期新出现的腺瘤，则首先观察其肿块生长情况，如肿块生长迅速，应立即手术；如果35岁以上的女性发现腺瘤，特别是绝经以后的女性新出现了腺瘤，则应该立即手术切除；如果术后于原处又复发的应警惕其恶变，每复发一次，就又增加了一些恶变的可能性，对于这种情况，原则上仍应手术，并且在手术时需稍扩大切除一些周围腺体，术后可服中药治疗，减少其恶变的可能性。

乳腺纤维腺瘤的预防

（1）爱护自己的乳房，坚持体检，每个不同年龄段的女性都应坚持在每月的月经干净后进行乳房自查，尽量做到早预防早发现早治疗。

（2）保持良好的心态和健康的生活节奏，克服不良的饮食习惯和嗜好，有规律地工作和生活，可以预防乳腺疾病的发生。

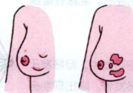
乳腺炎

◎症状 ◎治疗 ◎局部化脓的治疗 ◎预防 ◎食疗

乳腺炎

乳腺炎的症状

乳腺炎的临床表现早期为无痛的单发小肿块，质硬、表面不平滑，境界不清楚、活动性差，随后与皮肤黏连，使皮肤凹陷，乳头下陷或移位；晚期癌肿侵入胸肌筋膜，并与之固定，不易移动，侵犯皮肤，形成皮肤水肿、橘皮样改变，以后发生溃破、出血，扩散至乳房及其周围皮肤很多硬的小结节，腋窝、锁骨上淋巴结肿大。如果炎症过重，就可能出现高烧达38℃～39℃，乳房肿为微红色，有时流脓。



乳腺炎的治疗

当乳房有红、肿、热、痛，但尚未形成脓肿时，可采取以下方法治疗：

（一）促进乳汁排空：当感到乳房疼痛、肿胀，甚至局部皮肤发红时，要让孩子尽量把乳房里的乳汁吃干净，必要时可用抽吸的方法排空乳房。

（二）中药治疗：许多中医民间外用药方对于治疗乳腺炎的治疗效果显著。可将仙人掌捣碎后，敷在乳房炎块处，外面敷上干净的纱布，每天换1～2次，一般2～3天就可见效。

（三）局部理疗和热敷：可用周林频谱仪理疗或用热毛巾热敷，每次20～30分钟，每天3～4次，对早期炎症很有效。

（四）应用抗生素：在上述方法无效时，应及时加用青霉素或其他抗生素，肌肉注射或静脉点滴均可。

乳腺局部化脓时的治疗方法

（一）让孩子只吃健康一侧乳房的母乳。

（二）必需到外科治疗，将局部的脓肿切开引流，坚持换药，以促使伤口尽快愈合。

（三）配合理疗，促进局部血液循环，促进伤口愈合。

（四）结合中医药治疗。

乳腺炎的预防



（一）在妊娠后期要常用温水清洗乳头，如乳头内陷者，洗后轻揉，按摩、牵拉乳头以预防乳腺炎的发生。

（二）养成定时哺乳的习惯，并注意乳头清洁。



（三）如乳汁过多，婴儿吃不完，可在哺乳后用吸乳器或用手按摩、挤压，使乳汁排出，防止淤积。

（四）如有乳头擦伤、皲裂或身体其他部位有化脓性感染时，均应及时治疗。前者在治疗的同时，应用吸乳器吸出乳汁，放入奶瓶内喂养乳儿，以免因吮吸而进一步损伤乳头。

（五）用三角巾或乳罩托起患病的乳房，避免撞击、挤压肿块。

（六）乳腺炎的成脓期，在饮食上要注意少吃有“发奶”作用的荤腥汤水、以免加重病情。





（七）要多吃具有清热作用的蔬菜水果，如番茄、青菜、丝瓜、黄瓜、绿豆、鲜藕、金桔饼等。可多吃些海带，因为海带具有软坚散结的作用。

（八）一定要保持情绪舒畅，好的心情可以帮助我们尽快恢复健康。

乳腺炎的食疗方法

●蒲公英50克、金银花30克。水煎，每日2次分服，连服3~5日。此方适于乳腺炎初期，症见乳房红肿疼痛、或有硬块、乳汁流通不畅，兼见时有怕冷、发热、头痛、身痛，或有胸中烦闷而不舒服、口中干燥、呕吐等症。

●牛蒡子20克、麝香2克、黄酒适量。共研为末，每日3次分服，温黄酒送下。此方适于乳腺炎初期。

●炒全瓜蒌12克、当归6克、山慈菇5克、杉刺球7个、青橘叶7片、丝瓜络5克。水煎，每日2次分服。此方适于乳腺炎初期。

●鞭蓉花叶120克、红糖适量。捣烂，外敷患处。此方适于乳腺炎溃烂期。

●丁香适量。研细末，敷患处。此方适于乳头破裂。

乳腺癌

乳腺癌的症状

（一）乳房肿块。乳房肿块是乳腺癌最常见的症状。而且，肿块往往是首发症状，约占乳腺病例总数的95%以上，肿块能否推动，取决于肿瘤的侵润程度。早期和中期的乳腺癌肿块部易推动，晚期肝块则完全固定不易推动。



（二）乳头溢液。乳头溢液发生于10%左右的乳腺癌病例。以乳头溢液为唯一症状的乳腺癌比较少见，若伴有乳房肿块，则乳腺癌的可能性就比较大了。

（三）乳房皮肤异常改变。这是乳腺癌的常见症状。如乳房皮肤凹陷或皱缩，说明癌瘤已累及皮肤或局部乳房组织已被癌瘤浸润而引起纤维化和挛缩；当癌瘤广泛侵犯乳房皮肤及皮下淋巴管时，可引起橘皮样水肿；皮肤溃疡多见于病程长和体积大的晚期乳腺癌，预后不好；皮肤卫星结节是由于一些癌栓随着淋巴液逆流，发展为多数性皮肤转移小灶，这是一个更为晚期的体征。若多个结节集合成片，皮肤变得硬而粗糙，颜色变暗，呈铠甲状，病变可延及大片范围。

乳头内缩、抬高、搔痒、驻裂或糜烂等异常改变，也是乳房恶性疾患的易见症状，应该引起注意和高度警惕。

诱发乳腺癌的因素

◎家族遗传

患有遗传性乳腺癌家族史可表现为2种形式：一种为如果母亲患乳腺癌，女儿也容易患乳腺癌，其特征为发病年龄轻，常发生在闭经前，多为双侧性；另一种为母亲未患过乳腺癌，但在一个家庭中，至少有2个姐妹患乳腺癌，这种家庭中乳腺癌的发病率要比无家族史的家庭中乳腺癌发病率高2～3倍，且这种乳腺癌多发生在闭经后，常为单侧性。

◎人工喂养

人工喂养增加了乳腺癌的患病机率，而母乳喂养是预防乳腺癌的最佳天然手段之一，哺乳可使患乳腺癌的危险减少20%~30%。

◎月经因素

一般月经初潮年龄早于12岁，发生乳腺癌的危险性比初潮17岁者大2.2倍；绝经期晚于50岁者，比45岁后绝经者患乳腺癌的危险性增加1倍左右。

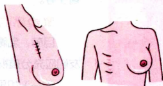
◎流产过多

正常自然流产不会增加患乳腺癌的危险性，但是反复的人工流产，或18岁以前多次做人工流产者，则易引发乳腺疾病，增加患乳腺癌的危险性。

◎性生活质量差

乳腺疾病还与性生活质量密切相关，女性的性压抑可以增加乳腺小叶增生与乳腺肿瘤的发病几率。国内有关调查显示，患有乳腺小叶增生的女性86%的人在性生活中从未达到过性高潮；初婚年龄越大，乳腺癌发病率越高。

乳腺癌的治疗



◎手术治疗：手术治疗是乳腺癌的主要治疗方法之一，对病灶仍限于局部或区域淋巴结者的首选治疗方法是手术。常用的手术方式有乳腺癌根治术、乳腺癌改良根治术、乳腺癌扩大根治术、全乳房切除以及小于全乳房切除的部分乳房切除等方式。

◎化学治疗：乳腺癌是实体瘤中应用化疗最有效的肿瘤之一，化疗在整个治疗中占有重要的地位。

◎放射治疗：近年来，随着放射设备和技术的改进提高以及放射生物学研究的进展，放射可使局部肿瘤获较高剂量，而周围正常组织损伤较少，放射治疗效果明显提高。对没有手术指征的局部晚期乳腺癌，放射治疗也能比其他方法获得较好的局部控制及提高生存率。放射治疗正成为乳腺癌局部治疗的手段之一。

◎内分泌治疗：内分泌治疗与肿瘤细胞的分化及激素受体情况有关。主要方式有：双侧卵巢切除术、肾上腺切除术及脑垂体切除术；内分泌药物治疗主要有雌激素、雄激素、黄体酮类药物、肾上腺皮质激素、抗雌激素药物、雌激素合成抑制剂等。

乳腺癌与饮食

医学专家们发现，大约有1/3的癌症发病与饮食有很大的关系。对乳腺癌高发和

乳腺癌 ◎饮食 ◎预防

低发地区人群的饮食成分对比分析表明：鱼蛋白、维生素D等有保护乳腺、预防乳腺癌的作用。吃鱼和含维生素D的食物较多的人，乳腺癌的发病率也最低。最近有报告称：β-胡萝卜素、维生素C、纤维素、单糖与多糖、钾、钙、镁等有保护乳腺的作用。

为了预防乳腺癌的发生，营养学家告诫人们在限制高脂饮食的同时，应多食下列一些有益于乳腺保健的食品。主食中有小麦（面粉）、玉米、大豆、牛奶及其制品和一些杂粮；蔬菜类食品中有大蒜、洋葱、芦笋、南瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜、番茄、菜花、莴苣、胡萝卜、萝卜和一些蔬菜等；鱼类，尤其是泥鳅和黄鱼，带鱼、牡蛎、海参、章鱼、鱿鱼，以及海产品如海带、石花菜、海蒿子等。



乳腺癌的预防

目前，乳腺癌已成为危害女性健康的第一杀手。因此，女性朋友们应充分重视乳腺癌的预防。

（一）如果发现自己患有纤维囊性乳腺病，则应立即治疗，不要延误治疗的时机。

（二）少喝含咖啡因的饮料：咖啡、可可、巧克力，这类食物中含有大量的咖啡因，咖啡因可促使乳腺增生，而乳腺增生又与乳腺癌发生有密切的关系。

（三）对于哺乳期的女性来说，在每次哺乳的时候，应尽可能多地排出乳汁，这样不仅可以增加分泌乳汁，而且还可以减少上一次分泌的乳汁在乳房内滞留的时间。

（四）戒酒。一些西方国家研究证明，有饮酒习惯的妇女比不饮酒的女性发生乳腺癌的几率要高。

（五）有乳腺癌家族史的女性，除了坚持自我查体，还应定期到医院进行较全面的检查。

乳腺囊性增生症 ◎症状 ◎治疗

乳腺囊性增生症

乳腺囊性增生症的症状

乳腺囊性增生症的突出的表现有乳房胀痛和乳内肿块。



（一）乳房胀痛：常见为单侧或双侧乳房胀痛或触痛。病程为2个月至数年不等，大多数患者具有周期性疼痛的特点，月经前期发生或加重，月经后减轻或消失。必须注意的是，乳痛的周期性虽是本病的典型表现，但缺乏此特征者并不能否定病变的存在。



（二）乳房肿块：常为多发性，单侧或双侧性，以外上象限多见；且大小、质地亦常随月经呈周期性变化，月经前期肿块增大，质地较硬，月经后肿块缩小，质韧而不硬。扪查时可触及肿块呈节结构，大小不一，与周围组织界限不清，多有触痛，与皮肤和深部组织无黏连，可被推动，腋窝淋巴结不肿大。

此外，本病尚有病程长、发展缓慢、有时可有乳头溢液等表现。乳房内大小不等的结节实质上是一些囊状扩张的大、小乳管，乳头溢液即来自这些囊肿，呈黄绿色、棕色或血性，偶为无色浆液性。

乳腺囊性增生症的治疗

由于对本病发生的机理和病因尚无确切了解，目前治疗上基本为对症治疗。部分病人发病后数月至1～2年后常可自行缓解，多不需治疗。症状较明显，病变范围较广泛的病人，可以用胸罩托起乳房；口服中药小金丹或消遥散，或5%碘化钾均可缓解症状。近年来类似的药物产品较多，如乳块消、乳癖消、天冬素片、平消片、囊癖灵、三苯氧胺等等，治疗效果不一。

此外，尚有激素疗法，有人采用雄激素治疗本病，藉以抑制雌激素效应，软化结节，减轻症状；但这种治疗有可能加剧人体激素间失衡，不宜常规应用。仅在症状严重，影响正常工作和生活时，才考虑采用。

对患者的随访观察中，一但发现有短期内迅速生长或质地变硬的肿块，应高度怀疑其癌变可能，必要时行活检或患乳单纯切除，术中冰冻切片查到癌细胞者，应按

乳癌处理。

乳腺囊性增生症的预防

（一）避免使用含有雌激素的面霜和药物。长期使用含有雌激素的面霜，会诱发乳腺增生。

（二）保持心情舒畅，情绪稳定。情绪不稳会抑制卵巢的排卵功能，出现孕酮减少，使雌激素相对增高，导致乳腺增生。



（三）积极防治妇科疾病，是减少乳腺增生诱发因素的一个重要环节。





（四）妊娠、哺乳对乳腺功能是一种生理调节，因此，适时婚育、哺乳，对乳腺是有利的；相反，30岁以上未婚、未育或哺乳少的女性则易罹患乳腺增生。

（五）保持夫妻生活和睦、生活规律，能够消除不利于乳腺健康的因素。

乳腺囊性增生症的治疗

- 全蝎2只，夹于馒头或糕点中，每日1次，7天为1疗程，应连用2个疗程，疗程间可休息2天，无效者，可改施他法。
- 海带2~3尺许，豆腐1块，煮沸汤饮食之。佐料按常规加入，加食醋少许。
- 生山楂10克，橘饼7枚沸水泡之，待茶沸热时，再加入蜂蜜1~2匙，当茶频食之。
- 天门冬15克，合欢花8克，红枣5枚，泡茶食，加蜂蜜少许。
- 仙人掌炒猪肝，常食有效。
- 黑芝麻10~15克，核桃仁5枚，蜂蜜1~2小匙冲食之。
- 生侧柏叶30克，橘子核15克，野菊花15克，煎汤饮用。

子宫肌瘤

子宫肌瘤的症状

（一）月经过多：月经过多是子宫肌瘤的典型症状。多发生于黏膜下及肌壁间肌瘤，表现为月经过多、经期延长或不规则阴道流血。月经周期可缩短到15～20天，每次月经出血超过7~8天，而且月经量明显增多，可有血块。黏膜下子宫肌瘤还会出现不规则阴道流血，月经淋漓不净。





（二）腹部肿块：下腹部肿块常为子宫肌瘤的主要症状，可高达69.6%，有时也可能为肌瘤的唯一症状。凡向腹腔内生长不影响子宫内膜的壁间肌瘤，尤其位于子宫底部或带蒂的浆膜下肌瘤往往有这种情况。腹部肿块的发现多在子宫肌瘤长出骨盆腔后，常在清晨空腹膀胱充盈时明显。由于子宫及肌瘤被推向上方，故患者容易自己触得，超过4～5个月妊娠子宫大的肌瘤，在膀胱不充盈时亦可触及。

（三）疼痛：表现为腹痛者约占40%，腰酸者25%和痛经者45%；也可表现为下腹坠胀感或腰背酸痛，程度多不很严重。疼痛乃肿瘤压迫盆腔血管，引起瘀血，或压迫神经，或有蒂的黏膜下肌瘤可刺激子宫收缩，由宫腔内向外排出所致宫颈管变宽大而疼痛；或肌瘤坏死感染引起盆腔炎，黏连、牵拉等所致。凡痛经剧烈且渐进性加重者，常为子宫肌瘤并发子宫腺肌病或子宫内膜异位症所致。

（四）白带增多：白带增多占41.9%，肌壁间和黏膜下子宫肌瘤，由于子宫腔增大和子宫内膜面积增加，子宫内膜腺体分泌增多。加上子宫肌瘤生长，使得盆腔血管充血，就造成了白带增多。当黏膜下肌瘤发生溃疡、感染、出血、坏死时，则可产生血性白带或脓臭性白带。

（五）压迫症状：由于子宫位于膀肌和直肠的中间，当子宫肌瘤长得比较大时，向前可压迫膀恍，引起尿急，排尿次数增多。有时还会由于肌瘤压迫膀恍，使尿不能排净而潴留在膀胱内引发炎症感染。长大的子宫向后可压迫直肠，病人会出现大便困难、便秘。肌瘤引起压迫症状者约达30%，其中尿频占20%，小便困难10%左右，尿闭3.3%，尿潴留5%，尿痛5%，便秘20%，下肢浮肿6%。

（六）不孕与流产：依据不同肌瘤产生的部位，有可能造成不孕，早产和流

产。肌瘤患者发生不孕的比例高达25%～30%。如果2年以上无法怀孕，则非常有可能是子宫肌瘤造成的。因为子宫内膜凹凸不平，受精卵不容易着床，即使着床了也很容易流产。

（七）贫血：由于月经过多、不正常的出血等的情况长久持续，容易造成缺铁性贫血。特别是黏膜下肌瘤，虽然肿块很小，但是会造成月经出血量的增加，是一种很容易引起贫血的肌瘤。

（八）高血压：有的子宫肌瘤患者伴有高血压，可能与输尿管压迫有关。有人统计，肌瘤合并高血压者（有高血压史者除外）在去除肌瘤以后多数恢复正常。

子宫肌瘤的检查

怎样知道自己是否患有子宫肌瘤呢？要想了解自己是否患子宫肌瘤，可通过以下三个途径进行自我检测：一是从症状上观察；二是B超检查；三是定期的妇科检查。子宫肌瘤的诊断并不难，有经验的专科医生做一般的妇科检查即可查出，临床上结合B超扫描便能确诊。

子宫肌瘤的治疗

子宫肌瘤的治疗，要根据女性的年龄、生育要求、症状、肌瘤大小、肌瘤生长部位等情况，进行全面考虑后再作决定。主要有三方面：

（一）随访观察：肌瘤小且无症状，尤其是近绝经年龄者，可每3~6个月随访1次。

（二）药物治疗：凡肌瘤在2个月妊娠子宫大小以内， 症状不明显或较轻，近绝经年龄及全身情况不能手术者，均可给予药物对症治疗。具体的做法是，每个月使用孕激素10～20天，并且在出血情况下，在孕激素基础上再增加一些生血滋补药和一些有利于凝血的药物。

（三）手术治疗：若肌瘤大于2个半月妊娠子宫大小或症状明显以致继发贫血者，常需手术治疗手术方式有：

◎肌瘤切除术：适用于35岁以下未婚或已婚未生育希望保留生育功能的患者。可经腹切除肌瘤，也可应用腹腔镜、盆腔镜等微创手术方式，术前需详查宫颈及子宫，排除癌前病变或癌。

◎子宫切除术：凡肌瘤较大，症状明显，经药物治疗无效不需保留生育功能，或疑有恶变者可行子宫次全切除术或子宫全切术。年龄在50岁以下，卵巢外观正常者可考虑保留卵巢。宫颈肌瘤或阔韧带肌瘤使子宫及其韧带变形，手术较困难，需先认清肌瘤和周围组织的解剖关系，然后决定手术范围。若决定作子宫全切术者，手术时可能需先剥出肌瘤，再做子宫全切术。

子宫肌瘤的预防

（一）女性在经期及产后要特别注意，禁止过性生活，保持外阴和阴道清洁。

（二）保持心情舒畅，情绪稳定。

（三）应尽量减轻来自工作，学习，生活中的各种竞争压力，切忌忧思烦怒，学会自我调整。

（四）注意保暖，避免受寒，劳逸适度，饮食富于营养合理搭配，宜清淡，忌食辛辣生冷及刺激性食物。

子宫肌瘤的食疗

●桂枝茯苓丸加味

制剂用法：桂枝、土鳖虫各6克，茯苓、赤芍、元参、海藻、昆布各12克，丹皮、桃仁、三棱、莪术各10克，贝母、当归、生山楂各15克，牡蛎30克。水煎服1日1剂，经期停服，连服30天为1疗程，治2~4个疗程后复查。

适些病症：月经过多或不规则阴道流血，淋漓不断，小腹胀痛，妇科检查及B超诊断为子宫肌瘤的女性。治疗期间，气虚者加人参、黄芪；血虚者加阿胶；肝郁者加柴胡、郁金；出血多者加三七粉、地榆炭。

●软坚散结汤

制剂用法：海藻、海带、山慈菇、海浮石各12克，生牡蛎30克，夏枯草15克。海浮石、生牡蛎打碎，先煎，每日1剂水煎，早晚各服1次，20天1疗程。需3~6个疗程。

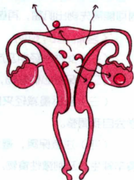
适应病症：月经失调，经量增多，妇检、B超诊段为子宫肌瘤的女性。

子宫内膜异位症

○症状 ○检查 ○治疗 ○预防

子宫内膜异位症

子宫内膜异位症的症状



子宫内膜异位症的主要症状表现为：

（一）痛经：本病的临床特征为渐进性痛经，是常见而突出的特征，多为继发性，即自发生内膜异位开始，患者诉说以往在月经来潮时并无疼痛，而从某一个时期开始出现痛经，可发生在月经前、月经时及月经后。多以月经前1天及第1~2天为最重。

（二）不孕：约有50%左右的患者伴有不孕。内异症伴有不孕，常因病变造成盆腔肿块、黏连、输卵管堵塞、卵泡发育差或排卵障碍等；一旦怀孕则异位内膜受到抑制而萎缩，对内异症起到很好的治疗，习惯性流产部分为子宫内膜异位所致。

（三）性交痛：当存在阴道穹窿部异位子宫内膜结节、直肠凹陷结节或黏连，或卵巢黏连在盆底时，均可产生性交痛，尤其是深部性交痛。阔韧带后叶病灶纤维化增生及收缩明显时，可以外源性压迫输尿管，使其狭窄阻塞，亦可能出现泌尿系统症状，严重的可发生输尿管积水或肾盂积水。

（四）周期性直肠刺激症状：进行性加剧的周期性直肠刺激症状罕见于其他妇科疾病，是诊断本症最有价值的症状。直肠、肛门、外阴部坠胀、坠痛、里急后重感和大便次数增多。当病变逐渐加重时，症状日趋明显，而经后症状消失。

（五）周期性下腹不适：本症状的出现率高于痛经，无痛经的内异症患者常存在于本症状。出现于轻症患者，或某些病变虽较重但由于痛经的个性差异或其他原因，不产生痛经症状而仅有经期腰酸、下腹坠胀不适感。

（六）月经不调：内异症患者常有月经周期缩短、经量增多或

经期延长等现象，说明患者有卵巢功能障碍表现。

（七）周期性膀胱刺激症状：当内异症病变累及膀胱腹膜反褶或侵犯膀胱肌层时，会同时出现经期尿急、尿频等症状。

（八）经期或行经前后的急腹症：一般为卵巢子宫内膜异位囊肿，（即卵巢巧克力囊肿，简称巧囊）有穿破的特点，多数患者因卵巢囊肿扭转或宫外孕而急诊手术。若不手术而好转时，盆腔黏连加重，今后还会反复破裂，发生急腹症。

子宫内膜异位症的检查

（1）B型超声显像检查：有助于了解卵巢子宫内膜异位症及其大小，偶能发现盆腔检查时未能扪及的包块。

（2）腹腔镜检查：可以直接看见病灶部分，病变范围、严重程度，是目前诊断子宫内膜异位症最可靠的方法。

（3）剖腹检查探查：在无腹腔镜或腹腔镜检查失败，诊断未能明确者，可行剖腹检查。活组织检查，怀疑有宫颈、阴道、腹壁疤痕等部位子宫内膜异位症，于局部病灶处取活组织病理检查。通过腹腔镜可直接窥视盆腔，见到异位病灶即可明确诊断，且可进行临床分期，以决定治疗方案。

子宫内膜异位症的治疗

对于子宫内膜异位症的治疗，目前较为理想的是激素类药物。由于其对肝肾功能有不良影响，用药期间应注意肝肾功能。

对药物治疗有不良反应或无效者。保留生育功能手术、保留卵巢功能手术、根治性手术、腹腔镜下手术治疗，是近年国外普遍采用的新技术，分为电凝、烧灼及电切或激光切除3种。初步观察术后妊娠率较高。

异位症属中医“腹痛”范围，多为气滞血瘀，阻塞胞络造成，治疗上应当以活血化瘀、通络止痛为主。由于中药内服不够方便，口感不好，保守治疗或手术治疗效果亦不尽如人意，因而外治疗法受到了人们的喜爱，并且收到了较好的治疗效果。

子宫内膜异位症的预防

◎填脐疗法：取云南白药1克，清水适量调为稀糊状，外敷于肚脐孔处，敷料包扎，胶布固定，每日换药1次，1月为1疗程，经期停用，连续2～3个疗程。

◎局部给药法：用七厘散或血竭粉适量放置于阴道后穹隆处上药，每周2次；或以七厘散用黄酒适量调匀，放棉球贴于局部，隔日换药1次，1月为1疗程，经期停用，连续2～3个疗程。

子宫内膜癌

◎症状 ◎检查 ◎治疗 ◎预防

子宫内膜癌

子宫内膜癌的症状

（一）子宫出血：绝经期前后的不规则阴道出血是子宫内膜癌的主要症状，常为少量至中等量出血，很少为大量出血。不仅较年轻或近绝经期患者易误认为月经不调，不及时就诊，即使医生也往往疏忽。个别也有月经周期延迟者，但表现不规律。在绝经后患者多表现为持续或间断性阴道出血。子宫内膜癌患者一般无接触性出血。晚期出血中可杂有烂肉样组织。

（二）阴道排液：因腺癌生长于宫腔内，感染机会较宫颈癌少，所以在初期可能仅有少量血性白带，但后期发生感染、坏死，则有大量恶臭的脓血样液体排出。有时排液夹杂癌组织小碎片。倘若宫颈腔积脓，则会引起发烧、腹痛、白细胞增多。

（三）疼痛：由于癌肿及其出血与排液的瘀积，刺激子宫不规则收缩而引起阵发性疼痛。这种症状多半发生在晚期。如癌组织穿透浆膜或侵蚀宫旁结缔组织、膀胱、直肠等或压迫其他组织也可引起疼痛，往往呈顽固性和进行性加重，且多从腰骶部、下腹向大腿及膝放射。

（四）其他：晚期患者自己可触及下腹部增大的子宫，如波及邻近组织器官可致该侧下肢肿痛，或压迫输尿管引起该侧肾盂输尿管积水或致肾脏萎缩；或出现贫血、消瘦、发热、恶液质等全身衰竭表现。子宫内膜癌发生年龄较晚，合并妊娠似不可能，但文献曾有个别合并妊娠或输卵管妊娠的病例报道。

子宫内膜癌的检查

对于子宫内膜癌的诊断并不困难，通过医生询问病史，做妇科检查，再用辅助诊断的方法检查后，一般都可以确诊。常用的辅助诊断方法是子宫内膜取样与活组织检查，也可以通过阴道超声波检查了解子宫内膜病变，还有宫腔镜、子宫造影术、子宫输卵管造影术等检查都可提供给医生作参考，以确定癌症的存在。

子宫内膜癌的治疗

治疗的原则应依据患者的年龄、子宫的大小、癌瘤侵犯范围、细胞分化程度、全身健康状况而定。主要的治疗方法包括：

（一）手术治疗为首选方法。Ⅰ期患者做筋膜外全子宫及双侧附件切除术，Ⅱ期应做广泛性全子宫节除术及盆腔淋巴结清除术。

（二）手术及放射综合治疗。Ⅰ期患者腹水中找到癌细胞或肌肉层有癌浸润，淋巴结有转移，术后加用体外照射。Ⅱ期或部分Ⅲ期患者术前加用外照射或腔内照射，放疗结束后1～2周再进行手术。

（三）放射治疗。年老体弱及有严重内科合并症不能耐手术者，以及Ⅲ期以上不宜手术者，可放射治疗，包括腔内及体外照射。

（四）激素治疗。年轻早期患者要求保留生育功能者，晚期癌不能手术或癌复发患者，可采用大剂量人工合成的孕激素治疗。如醋酸甲孕酮400m克,肌注，每周2～3次；已酸孕酮500mh,肌注，每周2～3次等。至少12周才能评价疗效。

（五）抗雌激素药。三苯氧胺，适应证与孕激素治疗相同，一般剂量为20～40毫克/天，口服，可长期应用或分疗程应用。

（六）抗癌化学药物治疗。对晚期不能手术或放疗及治疗后复发病例，可用5-氟脲嘧啶（5-Fu）、环磷酰胺（CTX）、丝裂霉素（MMC）、阿霉素（BDR）、顺铂（DDP）等联合化疗，有一定效果。

（七）抗癌中药治疗。可作为综合治疗的措施之一，适用于一些不适合手术和放、化疗或手术后复发的患者。

子宫内膜癌的预防

（1）饮食要清淡，控制体重。应减少引起肥胖、高血压和糖尿病的各种因素，避免高脂饮食带来的不良后果。



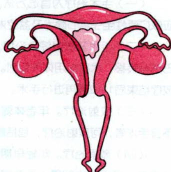
（2）常饮绿茶可预防子宫内膜癌。

（3）要重视子宫内膜癌的早期症状：阴道出血及白带增多。重视对高危人群的监控及常规的妇科检查和盆腔B超，子宫内膜癌可以早期发现。

（4）减少，甚至避免雌激素的使用。因为雌激素和本病发生有着直接或间接的关系。

（5）保持正常的精神心理状态及合理的营养状态，及早治疗月经病，并在医师指导下进行激素的替代治疗。

子宫癌



子宫癌起初没有症状，当恶性肿物开始生长时症状可能出现，但是5%的子宫癌妇女直到癌肿扩散到其他器官还没有自觉症状。最常见的症状是：

◎不规则的阴道出血。绝经前月经增多或月经间期出血，绝经后妇女，可于任何时间阴道出血，行激素替代治疗者除外。行激素替代治疗的绝经后妇女也可每月出血，类似于月经，也可预示着子宫癌的症状。任何不正常的出血或出血多的情况应告诉医生。

◎阴道分泌物，从粉色、水样到黏稠、棕褐色，有异味。

◎经盆腔检查发现子宫增大。

◎体重下降，虚弱，下腹、背部及腿疼痛。这种情况发生在癌肿有转移或扩散到其他器官。

子宫癌的病因

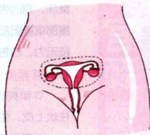
子宫癌的高发者包括初潮早、晚绝经的绝经后妇女，患有肥胖症、糖尿病或者高血压者，生育少或未生育、不育、月经不规则者，或子宫内膜增殖者。为治疗乳腺痛而服用三苯氧胺的妇女，发病的危险很小。但是服用避孕药的妇女比不服药的绝经后妇女，几乎有一半的人。

子宫内膜癌的敏感性与子宫内膜中未被孕激素拮抗的雌激素水平有关，理由是简单的：随着细胞快速分裂，癌细胞突变的机会增加，当雌激素刺激细胞分裂时，孕激素抑制细胞分裂。对绝经后妇女用激素替代疗法，采用剂量雌孕激素结合的剂型，这样减少子宫内膜癌的发病风险。然而，采用激素替代疗法的妇女，应定期检查，以发现子宫内膜癌的征兆。

子宫癌的治疗

◎常规治疗：外科手术对于没有转移或扩散的子宫癌是首选治疗。早期子宫内膜癌的首选治疗是全子宫切除，包括子宫、宫颈、卵巢和输卵管切除。广泛的外科手术足以治愈早期子宫癌和最大可能地阻止复发。如果癌肿已经扩散超出子宫，手术后应补充放疗，以消灭残留的癌细胞。癌肿还未扩散且病灶大的病人也可先放疗。

◎放化疗：子宫癌广泛转移扩散的病人通常需接受激素治疗，以减慢癌生长；而给予化疗或放疗可减小转移瘤的大小和数目。如此治疗虽很难治愈癌肿，但能延长生命，减轻症状。如果能成功控制远处肿瘤，癌被局限在泌尿生殖器官，则可实施外科手术。缓解的病人在几年内需要隔几个月检查一次。如果癌肿复发，通常发生在3年内。复发癌若治疗早，则能经过侵入性的放疗或进一步手术治愈。辅助治疗有助于帮助子宫癌患者减轻思想负担。



子宫癌的预防

每年进行宫颈涂片和盆腔检查。育龄妇女应慎服避孕药，并通过锻炼和低脂饮食控制体重，保持健康。

宫颈炎

宫颈炎的症状

白带增多是宫颈炎的主要症状，通常呈黏液或脓性黏液，有时带血或有性交后出血，其次是外阴瘙痒、下腹部或腰骶部疼痛，每于性交、经期和排卵时加重。检查时有宫颈息肉、糜烂、肥大、腺体囊肿、宫颈黏膜炎，以宫颈糜烂最常见。

宫颈炎的治疗

宫颈炎一般以局部治疗为主，如进行物理疗法（如宫颈电烫、电灼、激光、微波、冷冻等）、腐蚀剂（如重铬酸钾、硝酸银）等治疗。进行物理疗法治疗后2～3天，阴道会有较多量的血性样或黄水样分泌物排出，一般需要用月经垫，在3周左右停止，需保持外阴清洁。阴道分泌物过多，刺激外阴局部不适时，可用温水或1/5000高锰酸钾液清洗外阴，早晚各1次。并且要暂禁房事1～2个月。

宫颈炎的预防

预防本病首先要进行定期妇科检查，以便及早发现宫颈炎症，进行治疗。还需要积极彻底治疗急性阴道炎、急性子宫内膜炎等。注意个人卫生，勤洗内裤等。用酸性或碱性溶液冲洗外阴及阴道时，要避免浓度过高。

宫颈糜烂

宫颈糜烂的症状

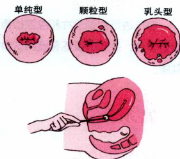
白带增多是其主要症状，通常呈黏稠或脓性黏液，有时伴有腥臭味，有时带血或有性交出血，其次是外阴瘙痒、或灼热不适，下腹部或腰骶部疼痛，每于性交、经期和排便时加重。也有自觉双下肢无力，口苦，恶心，小便发黄等。

宫颈糜烂的分类

◎单纯型：糜烂表面的柱状上皮，生长平坦、光滑；

◎颗粒型：腺上皮过渡增生，伴间质增生，使表面凹凸不平，呈颗粒状；

◎乳头型：间质增生异常显著，表面更加不平而呈乳头状。



宫颈糜烂的治疗

治疗宫颈糜烂多采用局部治疗的方法，包括药物治疗、物理治疗、手术治疗等。前2种保守治疗的目的是使宫颈糜烂面的柱状上皮坏死脱落，为新生的鳞状上皮的覆盖生长创造条件。

◎药物治疗

适用于单纯型糜烂且面积较小的患者。可选用抗生素局部上药，如灭滴灵、磺胺类药、呋喃西林等；以中药治疗宫颈糜烂在临床上应用比较广泛，疗效也不错，多选用一些验方、配方，加工成药粉或栓剂，置于棉球上，敷贴于糜烂面上。药物治疗一般每周上

药2次，治疗期间阴道黄色分泌物较多，但没有异味。治疗多从月经干净后开始，连续上药1个月，月经期停用。

◎物理治疗

是目前应用很广泛的一种治疗方法，具有疗程短、疗效好的优点。适用于糜烂面积较大和炎症浸润较深的患者。常用的方法有电熨法、激光疗法、冷冻疗法。电熨法是将电熨头接触糜烂面上并稍加压，以宫颈外口为圆心，由内向外直到略超过糜烂面。激光治疗后阴道也有大量排液。冷冻疗法是以液氮为制冷源，运用快速降温装置使糜烂组织冷冻、坏死、脱落。

物理治疗手术前要常规消毒外阴、阴道、宫颈，术后由于排液量较多，因此要注意保持外阴清洁干燥，防止感染。在创面尚未完全愈合前禁止性生活、盆浴和阴道冲洗，这一般需要4～8周。治疗后每月复查1次，检查创面愈合情况。

◎手术治疗

如果上述治疗无效，或有宫颈肥大，或糜烂面深而广，且累及宫颈管者，可考虑行宫颈锥切术。

宫颈糜烂的预防

（一）增强自我保护意识，加强保健知识的学习。

（二）保持外阴清洁。没有感染，不要用各种冲洗液冲洗阴道，以免破坏阴道天然防护屏障，以至越洗越烦。

（三）做好避孕节育。免受流产刮宫的痛苦和创伤。分娩引起的宫颈裂伤，应及时缝合。

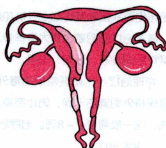
（四）定期进行妇科检查。宫颈糜烂与早期宫颈癌肉眼很难区别，可行宫颈刮片检查法，简便、易行，结果可靠。

（五）发现宫颈糜烂积极治疗。可采用阴道内用药，以及激光、电熨和冷冻等方法治疗。

（六）保持精神愉快，增强抗病能力。宫颈糜烂是一种慢性病，虽是宫颈癌诱发因素，但不是癌前病变，不必为此忧心忡忡。

宫颈癌

宫颈癌症状



早期宫颈癌症状表现为无任何症状，或仅在阴道检查时，可见表浅的糜烂，或有一般慢性炎症如少量白带等；中期常有白带增多、腥臭，阴道不规则出血，骶尾、臀部及大腿部的持续性疼痛，膀胱、直肠侵时可出现排尿、排便障碍等表现。

早期宫颈癌常无明显症状，也无特殊体征，与慢性宫颈炎无明显区别，一旦出现相应的症状者，其病程已发展到中晚期。其中最早和最多出现的宫颈癌症状主要是阴道流血及白带增多。

（一）阴道流血约有81.4%的患者有阴道流血症状。开始常为性交、排便、活动或妇科检查后出血，初期多为少量，并经常自行停止；到了晚期病灶较大则表现为多量出血，甚至量多如冲出而危及生命，年轻的患者可以表现为经期延长、月经周期缩短、经量增多等，老年患者则常表现为绝经后阴道流血，量或少或多。

（二）白带增多约有82.3%的患者有各种不同情况和程度的白带增多，呈白色、淡黄、血性或脓血性等，稀薄似水样或米泔水样，腥臭。晚期患者并发感染则呈恶臭或脓性。

（三）压迫症状宫颈癌至晚期，由于肿瘤增大，可出现各种压迫症状，疼痛是常见的压迫症状之一，其发生率为41.1%，多见于Ⅲ、Ⅳ期患者。此外，根据病灶侵犯的脏器而出现一系列继发症状；若病灶侵犯盆腔结缔组织，骨盆壁，压迫输尿管、直肠和坐骨神经时，压迫症状常见下腹痛、腰痛，尿频、尿急、肛门坠胀感、里急后重、下肢肿痛、坐骨神经痛等；癌灶压迫或侵犯输尿管，严重时而导致输尿管梗阻，肾盂积水，肾功能损害等，最后导致尿毒

症而死亡。

（四）全身症状病人至晚期除继发如尿毒症等全身症状外，往往出现消瘦、贫血、发热、全身衰竭、恶病质等临床表现。

（五）转移症状除淋巴转移外，较多见于肺转移，肝转移及骨转移而出现相应的症状。

宫颈癌的检查

通过宫颈刮片细胞学检查、阴道镜检查、宫颈及宫颈管活体组织检查、宫颈锥切术等检查可以做出诊断。

宫颈癌的治疗

宫颈癌的治疗方法要根据下列因素确定：有无合并症，肿瘤情况，临床期别，肿瘤侵犯的部位、范围、病理类型及分化程度，治疗单位的设备及技术水平。

常用的宫颈癌的治疗有手术、放疗、化疗、手术合并放疗、手术合并化疗等多种。

宫颈癌的预防

（一）提倡晚婚、禁止早婚和性生活紊乱、实行计划生育、加强性道德及性卫生教育、积极防治与宫颈癌发生有关的疾病等。

（二）要加强环境保护、适宜饮食、适宜体育，以增进身心健康，提高免疫力。

（三）加强围产期保健，推广新法接生。

（四）积极治疗慢性子宫颈炎。



卵巢囊肿

卵巢囊肿的症状



◎下腹不适感

这是患者未触及下腹肿块前的最初症状。由于肿瘤本身的重量以及受肠蠕动及体位变动的影响，使肿瘤在盆腔内移动牵扯其蒂及骨盆漏斗韧带，以致患者有下腹或髂窝部胀痛、下坠感。



◎腹围增粗、腹内肿物

一般患者觉察自己的衣服或腰带显得紧小，方才注意到腹部增大，或在晨间偶然感觉，因而自己按腹部而发现腹内有肿物，加之腹胀不适。



◎腹痛

如肿瘤无并发症，极少疼痛。卵巢瘤患者感觉腹痛，尤其突然发生者，多系瘤蒂发生扭转，偶或为肿瘤破裂、出血或感染所致。此外，恶性囊肿多引起腹痛、腿痛，疼痛往往使患者以急症就诊。

◎月经紊乱

一般卵巢，甚至双侧卵巢囊肿，由于并不破坏所有的正常卵巢组织，故多半不引起月经紊乱。有的子宫出血并不属于内分泌性，或因卵巢瘤使盆腔的血管分布改变，引起子宫内膜充血而起；或由于卵巢恶性肿瘤直接转移至子宫内膜所致。因内分泌性肿瘤所发生的月经紊乱常合并其他分泌影响。

◎压迫症状

巨大的卵巢肿瘤可因压迫横膈而引起呼吸困难及心悸，卵巢肿瘤合并大量腹水者也可引起此种症状。但有的卵巢肿瘤患者的呼吸困难是由一侧或双侧胸腔积液所致；并且往往合并腹水，形成梅格综合征。

巨大的良性卵巢囊肿充盈整个腹腔，使腹腔内压增加，影响下肢静脉回流，可导致腹壁及双侧下肢水肿；而固定于盆腔的恶性卵

巢囊肿压迫髂静脉，往往引起一侧下肢水肿，盆腹腔脏器受压，可出现排尿困难、尿潴留、便急或大便不畅等现象。

卵巢囊肿的检查

卵巢囊肿生长在盆腔内，尤其是肿块比较小时，内科及外科医生在给女性作腹部触诊时，一般都摸不到肿块，只有肿块增大到一定的程度时才能够摸到。如果女性在检查时被怀疑有卵巢囊肿，那么可以作B超或CT，通过B超可以提示卵巢肿瘤的是良性囊肿还是恶性囊肿。但是，最后要确诊还需要做病理检查。



卵巢囊肿的治疗

（一）手术卵巢囊肿的治疗：手术时腹部刀口宜大，动作应轻柔，以便完整取出肿瘤。

（二）化学卵巢囊肿的治疗：对恶性卵巢肿瘤，除手术外，可辅以化疗药物治疗。

（三）放射卵巢囊肿的治疗：放射卵巢囊肿的治疗常作为手术后的辅助治疗或晚期患者的姑息治疗，对残留肿快直径小于2厘米者较合适。

卵巢囊肿预防及自我保健

（一）定期进行普查，常能及时发现卵巢肿瘤。一旦诊断明确应及早手术。恶性卵巢肿瘤宜进行手术、放射治疗和化学治疗等综合治疗。

（二）随访观察：直径小于5厘米的囊肿可能是非赘生性囊肿，大部分可自行消失，但必须定期随访，如有增大应立即手术。

卵巢癌

卵巢癌的症状

一般卵巢癌早期常无症状。如果癌肿转移至腹腔或肺、肝脏，出现下腹胀满感。卵巢癌并不是通常的腺癌，而是功能性卵巢癌，可引起月经紊乱或闭经。进入晚期，可出现便意频发、排便困难、剧烈腹痛等。

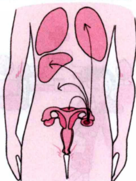
卵巢癌的检查

（一）早期诊断：卵巢恶性肿瘤早期无典型症状及体征，故详细询问病史及认真地体检和妇科检查极为重要。临床如遇可疑情况，应借助现代影像学检查和广义的

肿瘤标记物检查及早做出诊断。

（二）定位诊断：早期即能触及附件包块者，结合影像检查，定位诊断并不困难。但一些病例原发肿瘤小时即有卵巢外转移，形成盆腔内散在小结节，此时宜选择一些特殊检查方法辅助诊断（定性），不应单纯依靠随诊。

（三）定性诊断：虽诊断技术日新月异，但阴道后穹窿吸液涂片检查，子宫直肠陷凹穿刺液检查及腹水细胞学检查仍是简便、易行、快速的基本检查。对可疑病例，腹腔镜检查及组织学检查可以立即明确诊断。内分泌检查有助于卵巢性腺间质瘤和部分伴有异位内分泌综合征卵巢癌的诊断。多种肿瘤标记物联合检测，如同时检测CA125、CA199、CEA、AFP铁蛋白及组织多肽抗原(TPA)，可提高定性诊断的可靠性。



卵巢癌的治疗

早期发现可切除患病一侧卵巢；如病情已发展，应全子宫及双侧卵巢切除。

卵巢癌的预防

（一）鼓励母乳喂养，延长母乳喂养时间。

（二）加强高蛋白、富含维生素A的饮食，多吃蔬菜水果，避免高胆固醇食物。

（三）口服避孕药与从未服避孕药妇女相比，服5年以上，可降低60%危险性。

（四）对有卵巢癌家族史的女性开展遗传咨询及基因测定。

（五）对40岁以上的有卵巢癌家族史的患者，有随访条件者可定期随访，若无条件随访者可建议其手术切除卵巢。

细菌性阴道炎

细菌性阴道炎的症状

细菌性阴道炎的症状除白带增多外，偶有异味，并没有特别的症状。有不洁性交史，出现白带骤然增多，一定要找专科医师治疗。因为白带增多并不是本病的特有症状，如淋病、霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎都可以出现白带增多的临床症状。本病患者多为育龄妇女，起病缓慢，自觉症状不明显，主要表现为白带增多，有异味。

细菌性阴道炎的检查



实验室检查对本病的诊断是十分必要的，单有白带增多而没有实验室检查不能诊断本病。实验室检查包括涂片、胺试验、培养法、生化法、荧光抗体法等。涂片法和胺试验是易于操作的实验室方法，对诊断很有帮助。

◎涂片镜检：取分泌物作涂片可找到线索细胞。线索细胞是表面附着有大量的加特纳细菌的上皮细胞，特点是上皮细胞表面毛糙或有细小的颗粒，好像撒上了一层面粉。细菌为革兰氏染色阴性的球状杆菌。

◎培养法：应先分离后再作培养，可见到直径为0.5毫米的圆形、不透明、表面光滑的菌落。

◎生化法：取阴道分泌液作生化测定，正常妇女乳酸盐量高、琥珀酸盐量低，而本病妇女测定值正相反。

◎荧光抗体法：涂片后用荧光抗体染色镜检。

细菌性阴道炎的治疗

◎内服药物：首选药是灭滴灵，每次0.2克，每日3次，连服7天；也可用氨苄青霉素，每次0.5克，每日4次，连服7天。

◎局部治疗：服药的同时，可用1%的乳酸或醋酸溶液，进行阴道灌洗，每日1~2次。内服灭滴灵的同时，每晚睡前可用（替硝唑栓或甲硝唑栓1枚），塞入阴道，以杀灭病菌。

滴虫性阴道炎

◎症状 ◎病因 ◎传播途径 ◎治疗 ◎食疗 ◎预防

滴虫性阴道炎

滴虫性阴道炎的症状

滴虫性阴道炎的症状与膀胱炎的症状十分相似，如黄色白带，外阴剧烈瘙痒，有尿痛等。其主要症状是白色脓性白带，有臭味，呈泡沫状稀薄样。阴道黏膜充血，多数患者合并念珠菌引炎。

滴虫性阴道炎的主要症状是白带增多。男性尿道也可被滴虫感染，但是男性没有自觉症状。夫妻间可相互传染，又称交叉感染。

滴虫性阴道炎的病因

滴虫性阴道炎是由阴道毛滴虫引起的。滴虫不仅寄生于阴道，还常侵犯宫颈、前庭大腺、尿道旁腺、尿道等部位。阴道毛滴虫喜欢呆在温暖潮湿的环境中，女性的阴道最适合它生存。通常某些健康女性的阴道内也有阴道毛滴虫，但并不引起阴道的炎症，因为阴道内的环境暂时不适合滴虫的大量繁殖，或者是由于毛滴虫毒力不强所导致。但是当阴道内环境发生变化时，酸性减弱时，则有利于滴虫的大量繁殖，引起滴虫性阴道炎。一般女性在月经、妊娠期和产后容易发病。

滴虫性阴道炎的传播途径

滴虫性阴道炎的传播途径包括：

◎直接传染：主要是指性交传播，多因女方得病，通过性生活，可使滴虫传播到男方的阴茎包皮皱褶、尿道或前列腺内；

◎间接传染：是通过公共浴池、浴盆、游泳池、浴巾、便盆、衣物和垫布等间接传播。

滴虫性阴道炎的治疗

如已患有滴虫性阴道炎，应及时进行治疗，可采取局部用药和口服药联合治疗，但妊娠3个月以内的孕妇不宜口服抗滴虫药。常用灭滴灵0.2克，口服，每日3次，连服7～10天，或外用替硝唑栓或甲硝唑栓以杀灭滴虫。在阴道放药期间，应禁止性生活；在滴虫治愈之前过性生活，应采用避孕套隔离，以免相互传播。

男方若有生殖器滴虫病，必须与女方共同进行治疗，否则不能

彻底治愈。另外，应该将内衣裤、浴巾等分开洗涤，以防家庭其他成员感染。

滴虫性阴道炎患者食疗

患滴虫性阴道炎时，患者在应用药物治疗的同时，可选用适当的食疗方法作为辅助治疗。

●鲜鸡冠花500克，鲜藕汁500毫升，白糖粉500克

将鲜鸡冠花洗净，加水适量，煎煮3次，每次20分钟。合并3次煎液，再继续以小火煎煮浓缩，加入鲜藕汁，加热至黏稠时，倒入白糖粉，停火，混匀晒干，压碎，装瓶备用。每次10克以沸水冲化顿服，每日3次。

●茯苓粉30克，车前子30克，粳米60克，白糖适量

将车前子布包，入砂锅，加水适量，煎汁去药包，将药汁同粳米、茯苓粉共煮粥，加白糖少许即可。每日1剂，连用5～7日为1疗程。

滴虫性阴道炎的预防

从滴虫性阴道炎的传播方式可以知道，只要切断其传播途径就能预防滴虫的传染。同时要积极治疗传染源，即广泛普查，治疗滴虫病患者。所以个人在生活中可以从以下几方面加以注意：

（一）讲究卫生，养成勤洗澡、勤换内衣裤的良好习惯。

（二）提倡淋浴，尽量少洗盆浴：由于滴虫在外界环境中有很强的生存能力，而40℃左右的浴池温度正是滴虫最适合生长的温度，因此经常洗盆浴很容易产生交叉感染。家中的浴盆使用后也要清洗干净。

（三）配偶患生殖道滴虫病时要减少或最好不进行性生活。性生活时要使用避孕套。

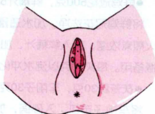
（四）排便时尽量不使用公共厕所的坐式马桶。不到消毒不好的游泳池去游泳。也不要借穿他人的泳衣。

（五）清洗个人内裤要用单独的盆具。患者的内裤及毛巾要煮沸消毒。



外阴溃疡

外阴溃疡的症状



外阴溃疡可见于外阴各部，以小阴唇和内侧为多，其次为前庭黏膜及阴道口周围。外阴溃疡可表现为急性或慢性。

◎急性外阴溃疡

非特异性外阴炎：溃疡多发生于搔抓后，可伴有低热及乏力等症状，局部疼痛严重。溃疡表浅，数目较少，周围有明显炎症。

（一）疱疹病毒感染：起病急，初起为多个疱疹，疱疹破溃后呈浅表的溃疡，有剧痛。多伴有发热、全身不适及腹股沟淋巴结肿大。溃疡大小不一，基底部呈黄灰色，边缘组织略高，有明显充血水肿。多在1～3周内自行愈合，但常复发。

（二）白塞病：急性外阴溃疡常见于白塞病，即眼—口—生殖器综合征。过去认为急性外阴溃疡是一种由粗大杆菌引起的非接触性感染的良性溃疡，现多认为急性外阴溃疡是白塞病的一个发展阶段，可与眼、口腔病变同时发生或先后发生。溃疡可广泛发生于外阴各部，而以小阴唇内外侧及阴道前庭为多。起病急，常复发。临床上分为三型，可单独存在或混合发生，以坏疽型最严重。

（1）下疳型：较常见。一般症状轻，病程缓慢。溃疡数目较多、较浅。溃疡周围红肿，边缘不整齐，也可有穿掘现象。常在数周内愈合，但常在旧病灶痊愈阶段，其附近又有新溃疡出现。

（2）坏疽型：多先有全身症状，如发热乏力等。病变部位红肿显著，溃疡边缘不整齐，有穿掘现象，局部疼痛重。溃疡表面附有多量脓液，或污黄至灰黑色的坏死伪膜，除去后可见基底不平。病变发展迅速，可造成小阴唇缺损，外表类似外阴癌，但边缘及基底柔软，无浸润。

（3）粟粒型：溃疡如针头至米粒大小，数目多，痊愈快。自

觉症状轻微。

◎慢性外阴溃疡

可见于结核及癌症。外阴结核罕见，偶继发于严重的肺、胃肠道、内生殖器官、腹膜或骨结核。好发于阴唇或前庭黏膜。病变发展缓慢。初起常为一局限性小结节，不久即溃破为边缘软薄而穿掘的浅溃疡。溃疡形状不规则，基底凹凸不平，覆以干酪样结构。病变无痛，但受尿液刺激或摩擦后可有剧痛。溃疡经久不愈，并可向周围扩展。

外阴恶性肿瘤在早期可表现为丘疹、结节或小溃疡。病灶多位于大小阴唇、会阴后联合等处，伴或不伴有外阴白色病变。癌性溃疡与结核性溃疡肉眼难以鉴别，需作活组织检查确诊。

外阴溃疡的治疗

（一）保持外阴清洁干燥，可用1：5000的高锰酸钾液坐浴。症状重的患者应卧床休息。

（二）明确病因进行针对性治疗，这就需要患者及时去医院就诊，不要自做主张地乱用药物。

（三）中药熏洗对缓解症状、促进愈合会有一定作用，可选用黄连、黄柏、板蓝根等中药坐浴治，疗因性病、外阴炎引起的外阴溃疡，临床根据病情辨证加减。坐浴时药水不宜偏烫。对非特异性外阴炎引起的溃疡，可局部涂用抗生素软膏。

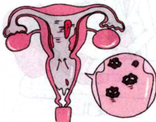
盆腔炎

盆腔炎的病因

日常生活中常见的引起盆腔炎的原因有：

◎产后或流产后感染

由于患者产后或小产后体质非常虚弱，宫颈口经过扩张尚未很好地关闭，此时阴道、宫颈中存在的细菌有可能上行感染盆腔，如果宫腔内尚有胎盘、胎膜残留，则感染的机会更大。



◎邻近器官的炎症蔓延

最常见的是发生阑尾炎、腹膜炎时，由于它们与女性内生殖器官毗邻，炎症可以通过直接蔓延，

引起女性盆腔炎症。患慢性宫颈炎时，炎症也能够通过淋巴循环，引起盆腔结缔组织炎。

◎月经期不注意卫生

月经期间子宫内膜剥脱，宫腔内血窦开放，并有凝血块存在，这是细菌滋生的良好条件。如果在月经期间不注意卫生，使用卫生标准不合格的卫生巾或卫生纸，或有性生活，就会给细菌提供逆行感染的机会，导致盆腔炎。

◎妇科手术后感染

行人工流产术、放环或取环手术、输卵管通液术、输卵管造影术、子宫内膜息肉摘除术，或黏膜下子宫肌瘤摘除术时，如果消毒不严格或原有生殖系统慢性炎症，即有可能引起术后感染。也有的患者手术后不注意个人卫生，或术后不遵守医嘱，有性生活，同样可以使细菌上行感染，引起盆腔炎。

盆腔感染会影响妇女的生理和心理，发现上述不适症状，应及时到医院就诊，切不可胡乱服用药物，以免贻误治疗而迁延不愈。

盆腔炎的治疗

◎急性盆腔炎的治疗

（一）一般治疗：取半卧位休息，以利炎症局限。增加营养，补充水分，纠正脱水和电解质紊乱。必要时给予多次少量输血，以增加抵抗力。避免不必要的妇科检查，以免感染扩散。高热时用物理降温，腹痛重时可给止痛剂。应多饮水，进食容易消化有营养的流质饮食。

（二）药物治疗：选用强力、大量抗生素，常用头孢菌素、氨苄青霉素、甲硝唑等静脉点滴。



（三）手术治疗：脓肿形成，经药物治疗48～72小时，体温持续下降，中毒症状加重或肿块增大者，行脓肿切开引

流术；输卵管积脓或输卵管卵巢脓肿经药物治疗病情有好转者可继续控制炎症数日后行手术治疗；突然腹痛加剧、高热、寒战、恶心、呕吐、腹胀、拒按或有中毒性休克，此时怀疑脓肿破裂，应立即剖腹探查。

◎慢性盆腔炎的治疗

（一）一般治疗：解除患者思想顾虑，增强治疗的信心，增加营养，同时要加强锻炼，注意劳逸结合，提高机体抵抗力。

（二）药物治疗：在用抗炎药物的同时，也有采用α-糜蛋白酶或透明质酸酶，5～10次为1疗程，以利黏连和炎症的吸收。个别患者出现过敏反应时应停药。但这种治疗方法的疗效并不肯定。

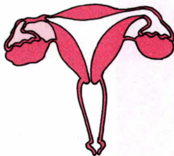
（三）物理疗法：温热的良性刺激可促进盆腔局部血液循环。改善组织的营养状态，提高新陈代谢，以利炎症的吸收和消退。常用的有短波、超短波、离子透入（可加入各种药物如青霉素、链霉素等）、蜡疗等。

（四）手术治疗：有肿块如输卵管积水或输卵管卵巢囊肿可行手术治疗；存在小的感染灶，反复引起炎症发作者亦宜手术治疗。手术以彻底治愈为原则，避免遗留病灶再有复发的机会，行单侧附件切除术或子宫全切除术加双侧附件切除术。

慢性盆腔炎单一疗法效果较差，一般应采用综合治疗。

附件炎

附件炎的病因



（一）产后或流产后感染。产后抵抗力下降（尤其反复流产），而且流血量一般较多，细菌等病原体容易感染。

（二）施行小手术时无菌操作和灭菌消毒不严格。例如安放节育环、输卵管通液、碘油造影及刮宫术等，病体可由子宫腔而进入输卵管。

（三）性生活不节，过早、过频或经期性交也引起附件炎。

由以上原因，发生急性输卵管炎后，管腔内炎症分泌物往往经输卵管伞端溢出，波及卵巢，发生卵巢周围炎。输卵管发生炎症后，其黏膜或浆膜层常多处发生黏连，而将输卵管口封闭，或管腔闭塞不通，因炎症发生于双侧，故常导致不孕。

附件炎

◎治疗 ◎预防

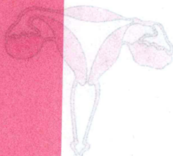
附件炎的治疗

急性附件炎的治疗关键在于选用有效的抗生素，药量要足，时间要用够，不要见好就收，而不进行彻底治疗。

慢性附件炎的治疗较为棘手，可以采取中西药物并重以及理疗等方法，单纯使用抗生素效果不佳，应配合抗炎和消除黏连的药物，例如肌肉注射糜蛋白酶，甚至应用激素，服用活血化淤的中药以及物理治疗等。

附件炎的预防

预防的关键在于注意个人卫生及经期卫生。因炎症引起的较大的输卵管积水或输卵管卵巢囊肿，可施行手术治疗。对于输卵管阻塞造成不孕者，可施行输卵管整复手术。对反复急性发作的慢性输卵管卵巢炎、盆腔腹膜炎，经药物治疗效果不理想，也可以考虑手术治疗。由于本病病情顽固，又可反复发作，常使病人精神负担较重，所以要保持心情舒畅，积极锻炼，增强体质，提高抗病能力。

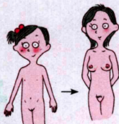


第三章

青春期的女孩

青春期女孩大事记

青春期的特征



青春期是人生的黄金时代，同时也是儿童期与成年期的过渡阶段。这一时期的年龄范围在10~20岁之间。一般情况下女孩比男孩早开始1～2岁。

青春期是女性一生中身体和心理变化最惊人的时期。从青春期开始，雌性激素分泌就非常旺盛，可以达到儿童期的8～10倍，并且在20～30岁左右时达到最高峰。这段时期身体及生殖器官发育很快，第二性征形成并开始有月经。

此时，一切女性的特征也渐露端倪：肩、腰以及大腿脂肪开始积存，乳房也增大突出，骨盆增宽等，使原来与男性无明显差别的直线条身材逐渐显得凹凸有致，身材圆润，而且腋毛、阴毛也相继出现。更重要的是，12岁左右月经初潮的来临，使得少女真正步入了女性隐秘的领地。初潮一般发生在12～18岁，最早可发生在10岁。初潮年龄与遗传、营养、社会环境及心理状态等有关。

月经是女性成熟的标志。刚步入青春期的女性，由于卵巢功能尚不健全，最初的月经是由于体内雌激素的波动而产生子宫内膜出血，属无排卵性月经，周期不一定十分规律。初潮半年到1年半左右后方出现有排卵性月经，月经才会逐渐变得有规律，但到完全性成熟约需4～5年。

从月经初潮到性器官成熟的时期，外、内生殖器逐渐发育，从幼稚型变为成人型，大阴唇肥厚，小阴唇变大且有色素沉着；阴道的宽度和长度均增加，阴道上皮增厚；子宫体增大占子宫全长的2/3；输卵管变粗，卵巢表面因不同程度发育的卵泡而高低不平。

青春期开始的1～2年身高增加速度变快，在乳房发育后1年或月经初潮前1年半更快，以后骨骺渐渐愈合，骨生长停止。

青春期身体的变化

随着青春期的到来，女性的身体发生着巨大的变化。主要表现在：

◎身体外形的变化。主要是身高和体重的迅速增长，在进入青春期后可出现一个飞跃，9岁时女孩已进入快速增长阶段，12岁达到高峰，16岁以后速度就逐渐放慢，当然各人也不相同，有的先长，有的后长，有的高一点，有的矮一点。与身高增长同时，体重也相应增加，体重的增加反映出脂肪的沉淀、肌肉的发达、内脏的增大，以及骨髓的增长与增粗的程度。到18岁时，主要的成长过程结束，一般女孩通常完成最终身高并接近最终体重。

◎身体机能上的健全。进入青春期后，体内各组织器官都迅速发育、功能增强，如心脑重量增加，功能已接近成人。因此思想活跃，对事物的反应能力提高。同时肺的功能大大完善，12岁时肺的重量比新生儿重9倍，与之相应的呼吸功能也随之增强。肺活量到14岁急速发展，19岁左右达到成人水平。脑和神经系统在这一时期也发展迅速。

◎生殖器官发育和第二性征出现。女性青春期正常的发育顺序是乳房增大，阴毛生长，腋毛生长，月经来潮。

女性第二性征出现的时间顺序

时间	第二性征出现的顺序
8～9岁	骨盆开始增大，臀部开始变圆
10～11岁	乳头、乳房开始发育，出现阴毛
12岁	乳房继续发育
13岁	乳房显著增大，乳晕明显
14岁	出现腋毛
15岁	骨盆骨显著增宽
16～18岁	脸上长粉刺，骨骺闭和

月经初潮的时间

女孩子在青春期最大的变化就是月经的来临，一般月经初潮的平均年龄在12~13岁左右。当然，女孩的初潮早晚受诸多方面因素的影响，主要与社会经济、营养状况、健康水平等有关，也可因种族、地区、气候、生活习惯等不同而有所区别。所以早的8岁月经就来了，也有的人会晚一点，到了16岁月经还没有来。但是如果女孩子超过18岁还没有来月经，就应该到妇科医生那里查找原因了。一般女孩子在10岁时就应该了解有关月经的知识，这样第一次来月经才不会惊慌。

初潮不规律的原因

女孩的月经来潮，不仅标志着女孩生理的健康，同时也标志着女孩卵巢发育的逐渐成熟。

初潮的来临说明了女孩的卵巢已经能够产生和分泌一定数量的雌激素和孕激素，并且也与女孩体内的其他内分泌腺，如腺垂体、甲状腺、肾上腺，建立了良好的正常的协调关系。

女孩的月经则象征着女孩的子宫发育，使其对卵巢分泌的雌激素、孕激素的作用发生了反应，进而出现了周期性的子宫出血。但是，这个时期女孩的卵巢还没有发育成熟，其排卵还处在散在的混乱状态，而且质量也不高，因此月经也不规律。在初潮以后的数月、半年或更长时间内女孩才会再来月经，这种情况大约要维持2年左右，女孩的月经才会逐渐形成有规律的每个月1次。但也有个别的女孩，由于营养、健康状况都十分良好，因此可能在初次来月经之后即较有规律。

月经周期因人而异

健康女孩的月经周期是有规律的。出血的第1天称为月经周期

的开始，2次月经第1天的间隔时间为1个月经周期，一般为28～30天，不过，在青春期由于身体尚未发育成熟，激素的分泌也不稳定，所以月经不是很规则。有时也会迟到或者提前7天左右，这都属于正常的情况，不必感到惊慌。

如果月经周期时常推迟或延后超过7天，那么需要到医生那里咨询，找出原因。

在每个月经周期中，正常月经持续时间为2～7天，一般为3～5天。不过在青春期也会比较不规则，有可能2天左右就结束，也有可能持续1个星期以上。如果不会造成贫血的情况就不要太担心。

如果经血量很多，而且又一直出现断断续续的出血现象，这种情况有可能引起贫血，这时最好去医院进行检查。

月经量也有很大的差别

月经量一般在50～100毫升之间，经量多少因人而异。有些人的月经量比较多，而有些人的月经量会比较少，一般不必太过担心。经血量一般在来月经的2～3天比较多。不过也有些人会持续5天相同的量。

不过如在经血中出现血块，身体感觉不舒服，还是到医院诊察清楚比较好。

乳房保健

青春期乳房的发育标志着少女开始成熟，隆起的乳房也体现了女性成熟体形所特有的曲线美和健康美，并为日后哺乳婴儿准备了条件。因此，乳房的保护与保健是女性青春期卫生的主要方面。乳房发育过程中出现的一些现象可能引起少女的困惑和不安，例如是否配戴胸罩、乳房发育不良，乳房过小或过大，两侧乳房不匀称，乳房畸形以及乳房肿块等问题。



（一）应避免穿着胸围过紧、过窄的上衣，或佩戴过小、过紧的胸罩，否则乳头将会因为长期压迫而出现回缩，同时还会使心脏、肺脏和大血管受到压迫，会影响呼吸功能。

（二）在乳房发育基本定型后，要指导少女及时选戴合适的胸罩。少女大约在15岁左右乳房发育基本定型，但个体差异性较大，一般情况下，可用软尺从乳房上

缘经乳头量至下缘，上下距离大于16cm时即可配戴胸罩。佩戴合适的胸罩可以防止在劳动或运动中因乳房震荡而产生不适、损伤，甚至下垂，但是年龄过小的女孩不宜过早戴胸罩。胸罩的质地要柔软吸水，要勤洗勤换，保持清洁。晚上睡觉时要把胸罩取下。戴胸罩要养成习惯，无论春夏秋冬，持之以恒，坚持到老。



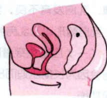
（三）要经常清洗乳头、乳晕、乳房，防止乳头出现感染、破裂和糜烂。

（四）若发现乳房过小或过大、双侧乳房发育不均，乳房不发育，乳房畸形以及乳房包块等现象，不必惊慌失措。若发现这些情况，一是可通过健美运动促进胸肌发达，使乳房显得丰满；二是在医生指导下进行适当调治。少女要到身体发育定型，性完全成熟才能确定乳房是否发育不良，不要过早下结论。

月经期保健

女性月经期间子宫内膜脱落形成了一个创面，阴道内正常的酸性环境也可能因经血流出而冲淡。同时，子宫颈口微微张开，盆腔充血等致使生殖器官局部防御机能下降，如不注意卫生，细菌很容易上行侵入生殖器官。少女月经期，大脑兴奋性降低，全身抵抗力有所下降，机体容易疲劳，也容易受凉感冒或患其他病症。因此少女在月经期注意以下几方面保健。

（一）保持外阴清洁。经常用干净的温水冲洗外阴，避免经血结痂。月经期应当淋浴或用温水清洗外阴，千万不能坐浴或使用公共浴盆，以避免细菌的逆行感染。下身不要泡在水中，以免脏水渗进阴道。大小便后用手纸时要由前向后擦，这样可避免把肛门周围的细菌带到外阴处。另外，穿棉织品的内裤，使会阴部透气性良好，以保持会阴部的清洁和干燥。



（二）应使用经过消毒的卫生纸巾或卫生巾。购买卫生巾时需要注意生产日期，要随时更换卫生巾，以免积累血垢刺激阴部皮肤引起炎症或细菌繁殖，造成子宫的细菌感染。若月经将临或外出活动时，应随身携带1～2个卫生巾备用，要用经过消毒的纸巾包好。



（三）注意保暖。月经期身体抵抗力下降，要避免淋雨、涉水、游泳或用冷水洗澡、洗头、洗脚，也最好不要在太潮湿的地上坐。夏天不要喝过多的冷饮，以免受寒、着凉，刺激盆腔血管收缩，导致月经减少或突然停经，引发其他疾病。所以，经期一定要注意保暖。



（四）保持乐观和稳定的情绪。在月经期间，少女往往因身体的某些不适，如乳胀、腰酸、小腹坠胀、头痛而情绪烦躁，易怒或抑郁，情绪波动反过来又影响月经。因此可通过与别人聊天，看轻松愉快的文艺书刊，或听优美音乐或写日记来排遣烦躁情绪。





（五）做好月经周期的记录。通过记录可观察自己月经是否规律，并学会和逐渐习惯记住自己每次月经来临的日期。提前做好准备，避免月经出奇不意来潮而引起的尴尬和麻烦。如果月经没按日期来潮，应当去找医师就诊，以便及时发现原因。

（六）适当控制运动量。月经期要注意休息，保持充足的睡眠，以增强机体抵抗力。避免剧烈的体育运动和重体力劳动，因为剧烈活动或重体力劳动能促使下身血液流动过多过快，加重盆腔内脏的充血，使经期延长，若体弱的女性还会留下妇科病。女同学若遇到月经期间上体育课，可以向老师说明情况，轻度的运动可以促进血液循环，缓解经期的腰酸、腹胀及痛经，可以积极参加。同时，要保证充足的睡眠。



会阴部的卫生

青春期少女处于代谢旺盛阶段，汗腺和皮脂腺分泌多，以湿润周围皮肤。大小阴唇皱襞部位容易积存污垢。此外，由于青春期卵巢功能活跃，阴道分泌液增多，加上外阴、阴道离肛门和尿道很近，易受尿液和粪便污染。这些原因都会造成少女外阴瘙痒，也可引发起继发性感染和毛囊炎。长期的瘙痒刺激可能造成失眠，憔悴、焦虑和高度神经质。所以，会阴部的卫生十分重要。

（一）坚持每晚用温水清洗外阴，一般不必用高锰酸钾等消毒剂，以免外阴、阴道受到不良刺激；

（二）内裤要选用透气性好、吸湿性强的棉织品；

（三）注意经期卫生；

（四）清洗外阴的盆、毛巾和水要单独使用，不能与洗脚的盆、毛巾和水混用；

（五）养成大便用纸从前向后擦的习惯，预防肛门口的细菌进入阴道；

（六）若白带量多，又有异味或有血色时，要及时去医院检查治疗，以免引起阴道感染和外阴瘙痒。

月经期间的饮食

月经期间，除了在生活细节上要注意以外，在饮食上同样要做适当的调整：

（一）应吃清淡、味平、富含营养的食品，不宜吃刺激性强的辛辣食物，也不要抽烟、喝酒，以免刺激血管扩张，引起月经提前和经量过多。

（二）应吃新鲜、容易消化的食物，不宜吃生、冷、难以消化的食物。因月经期如吃生冷食物，一则有碍消化，二则易损伤人体阳气，导致经血运行不畅，造成经血过少，甚至出现痛经、闭经等情况。

（三）还应多吃些润肠通便的食物，如新鲜蔬菜、水果、花生仁、核桃仁、芝麻仁及油、蜂蜜等，同时也应多喝水，以帮助消化，使大便通畅。因为月经期易出现大便干结不通，以致引起盆腔和下半身充血。

女性经期的不当之举

月经是女性特有的一种生理现象，一般不必紧张和担忧。但由于此时的体内环境发生了重要变化，有些事情要慎做，甚至禁做。

（一）情绪激动

经期应与平时一样保持心情愉快，防止情绪波动，遇事不要激动，保持稳定的情绪极为重要。如情绪激动，抑郁、愤怒常使气滞进而导致月经延期、痛经、闭经等。

（二）剧烈运动

很多女性认为月经期是不能运动的，但运动医学专家的观点是：凡是身体健康、月经正常的女性，不仅可以，而且应该锻炼，因为运动有助于神经系统的平衡，有利于血液循环，以及腹肌、骨盆肌的收缩与放松，使经血排出更顺畅。



但是，我们也要看到另一面，那就是性腺的变化必然影响到免疫系统，精力、体力及抗病能力降低，故不宜从事如长距离慢跑、跳跃、游泳、投掷、扣球等负重量较大的运动，经期有咯血、哮喘、关节痛等症的女性，最好暂停运动。



（三）拔牙

女性月经期间拔牙可能会患上一种叫做干槽症的口腔疾病。原因是女性经期唾液中纤维蛋白溶解酶的前体激活物增加，达到最大值，当拔牙后的创面与唾液接触时，凝血块过早破坏，发生代偿性出血而影响愈合，加上细菌乘机入侵，导致干槽症的发生。

干槽症这种疾病的表现是：拔牙后3～4天，耳颏部出现持续性疼痛，可放射到半侧头面部，局部淋巴结肿大、低烧、全身不适、食欲下降、张口困难、牙槽窝凝血块溶解、牙槽骨暴露及坏死等。据统计，罹患干槽症的女病人中，大约有60%是在月经期拔牙种下的祸根。

（四）依然性生活

经期应禁止性生活，因为月经期间子宫内膜剥脱，子宫腔内有新鲜创面。如果有性生活，就可能把细菌带入，引起生殖器官炎症，而且还可能使经血量增多或经期延长。

（五）高声唱歌

经期性腺激素分泌发生变化，声带分泌物增多或充血、水肿，致使嗓音发生变化，声音变得闷暗、发干或沙哑，甚至出现破裂声，音调可变低、变小，起声困难，说话容易疲劳。如果此时放声高歌，往往会造成声带过度疲劳、黏膜下出血等恶果，重者可失音，说不出话来。

女孩青春期发育延迟怎么办

女孩13岁尚未出现第二性征，或者16岁尚无月经初潮就要考虑到有可能是性发育延迟。

有些女孩身高偏矮，骨龄小于实际年龄，但是当骨龄达到12～13岁是就开始出现成熟的体征，以后青春期发育基本正常。如果确诊是青春期发育延迟就不必治疗。

同时我们也应该注意到某些全身性疾病（如营养不良、过度消瘦、肾病、甲状腺低下等）、剧烈运动过度等原因亦可引起青春期发育延迟。当内科疾病经治疗、全身状况得到改善，或者短期内减少运动量，并注意调整训练方案后，有可能有自然的青春发育。

有些可能属于永久性发育迟缓。其原因可能是由下丘脑、垂体或卵巢的先天性疾病引起，如脑炎、先天性单一性促性腺激素缺乏症、先天性卵巢发育不全等，在通过检查确诊后，可以进行针对性治疗。

少女为什么不宜冲洗阴道

一些女性朋友为了卫生和预防妇科病，经常进行阴道冲洗。但是最新研究结果表明，阴道冲洗可能会引起输卵管炎、盆腔炎、不孕症和子宫外妊娠等妇科疾病。

阴道分泌物通常由阴道渗出物、子宫颈腺体及子宫内膜的分泌物混合而成。少量无刺激性、无味、无色或白色，这是女性的正常生理特征。因此每天冲洗阴道是完全没有必要的。一般每天清洗外阴1次，并经常换洗内裤，就可以达到清洁的目的。

清洗外阴要用温水。其正确顺序是：先内后外，从前向后，应首先清洗尿道口、阴道口，然后才是大阴唇外侧、阴阜、大腿根部内侧，最后清洗肛门。

如果阴道分泌物明显增多，或者有异味等，则有可能是妇科疾病，应及时就医，在医生检查并确诊后进行积极的治疗。



第四章

成熟期的女人





有关婚姻的那些事

婚前医学检查



婚前医学检查的好处

（一）婚前医学检查有利于双方和下一代的身体健康，通过婚检，可以发现一些异常情况和疾病，可以达到及早诊断和积极治疗的目的。

（二）可以降低缺陷儿的出生，有利于优生。通过家族史的询问、家系的调查、家谱的分析、综合体检得到的信息，医生可对某些遗传缺陷作出明确诊断，可以减少和避免不适当的婚配和遗传病儿的出生。男女双方都应实事求是，切勿隐瞒真实情况，造成医生误诊。

（三）能主动有效地掌握好受孕的时机和避孕方法，医生根据双方的健康状况、生理条件和计划生育，为其选择最佳受孕时机或避孕方法，并指导实行有效的措施。

婚前医学检查的内容

婚前医学检查的主要内容包括全身检查、辅助检查和特殊检查三项。

◎全身检查

包括全身的体格检查，了解心、肺、肝、肾等重要脏器有无异常，了解发育情况，这些检查对及时发现影响婚育的疾病是非常必要的。

◎辅助检查

常规必检项目有血常规、尿常规、乙肝表面抗原、快速转氨酶和梅毒初筛的快速血浆反应素环状卡片试验，这些必检项目可以帮助医生判断受检者是否有常见的传染病或性传播疾病。女性检查时应常规进行腹部、肛门双合诊，如发现内生殖器存在可疑病变而必

须做阴道检查者，医生务必先征求受检者的同意后方可进行。男性检查主要是检查阴茎、睾丸等生殖器有无炎症，有无发育不良；如有特殊情况，医生会提出进一步检查的建议。

◎特殊检查

其他特殊检查包括询问病史、物理检查和实验室等常规检查，根据结果进一步选用其他各种辅助检查，如染色体核型分析、激素测定、活组织病理检查、B超等。根据需要，医生会建议转至有关专科进行检查诊断，并提供转诊的服务。

婚前医学检查的疾病

进行婚前医学检查可以发现一些严重遗传性疾病、指定传染病、有关精神病和糖尿病、尿路感染、肾炎、阴道炎、子宫内膜异位症等病症。如果在婚前检查出来，提早医治，有利于新人的身体健康和婚后的性生活。

关于性爱

男女性爱方面的不同点

爱与性具有深刻的互动关系，一般而言，男女之间的爱都伴随着肉体上的需求。但是，事实上男性与女性在性欲的产生和需求上有相当大的差别。因此，男女双方都应对性方面的知识有一定程度的了解，这是非常重要的。

◎男性：一般来说，男性的性冲动来的快且突然，稍有刺激即可兴奋；性欲旺盛期年龄为18～25岁；性冲动较快，性反应周期各期出现快，持续时间短、消退快，性快感的感觉集中于生殖器官，从性交开始到出现射精一般为2～3分钟。

◎女性：性欲相对较弱，少数女性婚前没有性欲或很弱，婚后才逐渐增强，性兴奋与月经周期有关，一般排卵期前后及月经前期较高；性欲旺盛年龄为30～40岁；性冲动发生较缓慢，从性交开始到性高潮一般为5～15分钟，高潮时间维持较长，消退期亦较缓慢；性快感的感觉广泛波及全身各敏感区，包括口唇、面颊部、乳房、颈部、背部、阴蒂、大小阴唇、大腿内侧等，一般只有性欲兴奋达到一定程度时，才有性交的要求。

由于男女性欲方面的不同特点，夫妻双方都应该做出努力，尽量使性爱的节奏一致。女性应该尽情回忆过去性生活中的美好感受，尽量地投入，以便与丈夫同时较快地达到性高潮。



有关婚姻的那些事

男性的身体构造

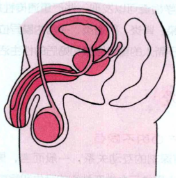


男性生殖器

男性的生殖器包括男性内生殖器和男性外生殖器两部分。

◎男性的内生殖器

男性的内生殖器由生殖腺（睾丸）、输精管道（附睾、输精管、男性尿道）和附属腺（精囊、前列腺、尿道球腺）组成。



（一）睾丸：睾丸为男性生殖腺，位于阴囊内，左右各一，一般左侧略低于右侧。睾丸的功能除产生精子外，还能分泌男性激素，以促进男性生殖器的发育和第二性征的出现，如喉结的突出、音调的变化、胡须的生长等。

（二）附睾：附睾紧贴睾丸的上端和后缘而略偏外侧，分附睾头、附睾体和附睾尾。附睾是暂时储存精子的器官，并分泌附睾液为精子提供营养，促进精子的进一步成熟。

（三）输精管和射精管：输精管是附睾管的直接延续，长度约50厘米；射精管由输精管的末端和精囊腺排泄管汇合而成，长约2厘米，向前下穿前列腺实质，开口于尿道的前列腺部。

（四）精囊：精囊为长椭圆形囊状器官，表面凹凸不平，位于膀胱底的后方，输精管壶腹的下外侧，左右各一。精囊分泌的液体参与精液的组成。

（五）前列腺：前列腺呈前后稍扁的栗子形，一般分为五叶，即前叶、中叶、后叶和两个侧叶。

（六）尿道球腺：尿道球腺是一对豌豆大的球形腺体，位于会阴深横肌内。尿道球腺的分泌物参与精液的组成，有利于精子的活动。

（七）精液：精液由输精管各部及相关附属腺，特别是前列腺和精囊的分泌物组成，内含精子。精液呈乳白色，弱碱性，适于精子的生存和活动。



◎男性的外生殖器

男性的外生殖器包括阴囊和阴茎。

（一）阴囊：阴囊是位于阴茎后下方的囊袋状结构。阴囊的皮肤薄而柔软，肉膜为浅筋膜，内含有平滑肌纤维，可随外界温度的变化而舒缩，以调节阴囊内的温度，有利于精子的发育和生存。

（二）阴茎：阴茎是男性的性交器官，分为阴茎头、阴茎体、阴茎根3部分。阴茎主要由2条阴茎海绵体和1条尿道海绵体组成，外包筋膜和皮肤。阴茎皮肤薄而柔软，富有弹性。海绵体内部由许多海绵体小梁和腔隙构成，腔隙与血管相通。当腔隙充血时，阴茎变粗、变硬而勃起。

精子的产生



精子产生于精曲小管，精曲小管是一条细长的管道，在睾丸小叶内高度盘曲，其管壁的上皮由特殊的生精上皮组成。精曲小管的上皮由两类细胞组成：生精细胞和支持细胞。生精细胞是一组细胞，包括精源细胞、初级精母细胞、次级精母细胞、精子细胞和精子。支持细胞呈不规则的高锥体形，细胞基部附着在基膜上，顶部伸至精



有关婚姻的那些事

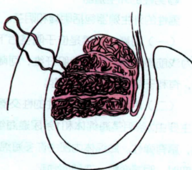
曲小管腔面。支持细胞之间是大量的精原细胞和生精细胞，支持细胞的主要功能表现在支持保护和营养各级生精细胞，参与构成血生精小管屏障，吞噬精子细胞在形成精子过程中丢弃的胞质，由溶酶体消化，分泌少量液体、雌激素、雄激素。

精子的发育和减数分裂

睾丸精曲小管中的精原细胞，从青春期开始，在垂体促进腺激素的刺激下，经过2～3次有丝分裂后，部分细胞演变成初级精母细胞，初级精母细胞很快进入减数分裂。一个初级精母细胞的染色体经过2次减数分裂，形成4个精子细胞，每个精子细胞的染色体和DNA含量均减少一半。精子细胞不再分裂，经过复杂变化形成蝌蚪状的精子，精子半数为23X，半数为23Y。

精子的成熟和获能

精子形成后进入附睾，在附睾液的作用下，最后成熟，但是依旧没有受精能力。因为在男性生殖器管道中有抑制精子释放顶体酶的因子，只有进入女性生殖器管道中，特别是在子宫和输卵管中，在它们之中有解除这种抑制作用的酶，从而使精子能释放顶体酶，溶解放射冠和透明带，获得受精能力，这个过程称为获能。



性爱不协调原因



让相爱的两人结合为一的性爱，一般来说双方都应该会产生快感。刚开始时可能因为彼此还不习惯，所以不会感受到性爱的欢愉。不过，大概3个月到1年左右的时间就能享受到高潮的乐趣。

但是，如果超过1年以上，对于性爱还是感受不到欢愉，反而觉得性爱会带来痛苦、厌烦，那么最好找出原因并做出相应的对策。

女性方面的原因

引起性爱不协调的原因在女性方面主要原因为女性的性功能障碍。包括性欲低下、性厌恶、性兴奋障碍、性高潮障碍和其他如阴道痉挛、性交疼痛、性洁癖症等。

◎性欲低下：性欲低下是女性性功能障碍中最常见、最严重的一种。性欲是指大脑特定部位激发而产生的一种欲望或驱动力，它是使一个人寻求或接受性体验的一种特殊感觉。它可以单独发生，也可以与其他性功能障碍同时存在并互为因果，如无性高潮的女性，久而久之抑制性欲，而性欲下降又使性兴奋下降，因此又难以出现性高潮。

◎性厌恶：女性性厌恶是指女性厌恶性活动。憎恶性行为，是一种性心理障碍造成的性功能障碍，它可以单独存在，也可以和其他性功能障碍共同发生。

◎性洁癖症：性洁癖症是一种性心理障碍，常是性功能障碍的重要诱因。其病因主要是性观念错误，认为生殖器及性行为是不洁的，不自主地在心理上认为对方“脏”，或者联想到“脏”的事物，从而产生对异性或自己的厌恶，影响双方的性交流与性行为的发展，但性反应功能却无异常。本病虽男女均可发生，但女性发病率比男性高。

◎性兴奋唤起障碍：女性性兴奋唤起障碍也称生殖器反应缺乏、性乐缺乏、性快感缺乏。性唤起障碍是指女性在性活动的过程中，从激发性冲动开始，直至性活动完全结束，仍然部分或完全没有达到性兴奋的程度，也没有性兴奋时应具有的阴道润滑、生殖器充血肿胀等性兴奋的生理反应。也就是说女性在整个性活动的过程中，没



有性兴奋所引起的生理反应，也没有心理上产生的欣快感。

◎阴道痉挛：阴道痉挛是指性交前或性交时发生的阴道及盆底部包围阴道下1/3周围的肌肉，不自主地剧烈而持续的痉挛性收缩。有时想象或试图将类似阴茎的东西塞入阴道，也会发生阴道持续痉挛。因而使阴茎无法进入阴道进行性交，也可以使已经插入阴道的阴茎无法退出。它是一种影响女性性反应能力的身心疾病。

◎性交疼痛：女性性交疼痛是指性交时阴茎向阴道内插入或在阴道内抽动，或在性交后出现的外阴、阴道局部或下腹部轻重不等的疼痛。它是女性常见的性功能障碍，给不少夫妻的性生活蒙上了阴影，严重者往往不能性交，造成夫妻间性生活不和谐，甚至成为婚姻解体的原因之一。

由于女性性功能障碍的发生既包括生理上的原因，也包括心理上的原因，因此，要找出病因，对症治疗。

男性方面的原因

在男性方面，性爱苦恼的原因包括性欲唤起障碍、阴茎无法勃起、射精障碍和性交疼痛等。

◎性兴奋唤起障碍：男性性兴奋唤起障碍是指长期在适当环境条件与足够的性刺激下，仍然没有性欲要求，或者在同样条件下，出现与相应年龄极不适应、极不和谐的性欲减退。一般男性的发病率低于女性。

◎勃起障碍：阴茎勃起是大脑性中枢受后天条件反射刺激后，将兴奋传至位于脊髓的勃起中枢，再通过其发出的神经支传达到生殖器，引起阴茎海绵体动脉扩张。这一过程中影响勃起的任何因素都可能成为勃起障碍的病因。勃起障碍包括阳痿和阴茎异常勃起2种情况。

◎射精障碍：射精障碍包括早泄、不射精和遗精3种情况。早泄指的是阴茎插入阴道前或接触阴道后立即或不足1分钟射精，不能进行性交活动，常与阳痿并发；不射精特点是指在性交过程中没有射精活动，也没有性高潮，多数是在进行性行为一段时间后以体

力耗竭阴茎萎缩而结束，但是却有可能出现梦中遗精；遗精是指在无性交活动时发生的射精。

◎性交疼痛：男性性交疼痛可发生于勃起时、性交时或性交后。其原因大致可分为包茎、非炎性慢性充血、损伤、炎症、结石、肿瘤、药物等。

对于以上情况，有些是由疾病造成的，有些是由精神的压力造成的。因此应找专门的医生治疗。以便尽快恢复健康和谐的性生活。

和谐性生活应注意以下几点

性生活不只是一种生理过程，更包含精神与心理活动的过程，性生活和谐没有固定的标准，但是一般要夫妻双方在性交过程中都出现性高潮，获得欣快、舒适感，在性生活后，心情舒畅就属于和谐，反之则为不和谐。为求性生活融合与和谐，应该注意以下几点：

（一）熟悉男女生理上的差别与特点，了解男女在性欲方面的特点。女性的性欲属于慢火扩展型，而男性则属于直接、自然产生型。

（二）相互尊重、体贴、密切配合。性生活是以夫妻真挚的爱为基础，要有真挚的爱、经常进行感情交流，做到互相尊重、平等相待、相互照顾、相互谅解。夫妻间应坦率提出各自对性的要求，才可能充分调动双方的热烈情欲，保持良好的心理状态，在互爱互悦的气氛下，双方主动密切配合，从而获得更多的快乐。

（三）要重质量，不要重数量。适度和谐的性生活可以使夫妻感情更加融洽，促进双方的健康、工作和生活。但是如果不注意“度”，频繁地进行性生活，这种只重“量”的过度纵欲，不仅使人精神萎靡，影响工作，还容易导致性功能障碍，同时也能使原有疾病如结核、肝炎、肾炎、心血管等疾病复发或恶化。性交频数与双方年龄、体质、职业、性格、精神心理因素都有很大的关系，一般根据双方性交后自觉症状来判断是否适度。



有关婚姻的那些事

关于性爱的一些问题



Q 女性的性欲存在周期吗？一般有怎样的变化？

A 一般来说，女性在其月经前和月经结束后的几天中，性欲会处于高涨状态。这个时期一般持续3天左右。女性的这种性周期是月经周期中雌激素和孕激素呈现规律变化所致，即在月经周期中，随着卵泡的成熟，雌激素分泌不断升高，而在排卵前形成高峰。但是，一般认为，在生物进化过程中，种系发展愈高级，性激素对于性行为的控制作用愈下降。因此，成年女性对性的接受程度并不与排卵完全同步，而来自生理的、精神的、环境的等许许多多的相关因素却可对女性性活动产生更为明显的影响。

这样，由于性高潮周期差别，夫妻在性欲的要求上必然发生矛盾。如果男性没有意识到这个现实，认为女性与男性一样，时刻都能听从性的召唤，频繁地进行性生活，那么久而久之，势必磨平女性性欲盛衰的曲线，使她日后很难享受到性生活的乐趣。

Q 夫妻间性生活频率怎样才算正常？

A 一般性交的频率不能机械规定，常常因夫妻年龄、体质、疲劳程度、健康状况、气候以及环境的不同而有所差异。健康的青年夫妇每周性交1～2次比较合适。可根据性交后的自觉症状来判断是否适度，如果性交后不感到疲劳，甚至感觉精神爽快、活泼轻松，这表明比较适度。如果觉得头重腿酸、疲惫无力、心神恍惚、气短心慌等，这说明性交过度，应及时纠正。

Q 女性在哪些情况下不宜过性生活？

A 女性由于生理上的特点，在下列时期应避免性生活：

◎月经期：由于女性在月经期间子宫内膜脱落，子宫腔有创伤面，此时过性生活容易引起生殖器官的炎症，加重盆腔充血，引起月经量增多及经期延长。因此在此期间，夫妇双方都应该克制自己，严格避免性生活。有些女性在月经净后2～3天又回潮，这种情况应特别注意。

◎妊娠期：在妊娠的前3个月和妊娠最后3个月应绝对避免性生活，以免引起子宫收缩，而导致流产和早产的发生。在妊娠的其他时间，虽然不是绝对禁止，但是也应该有所节制。要注意性交时女性的腹部不要受压、性交动作不要过分剧烈。如果有流产或者早产史的，应遵医嘱，必要时实行夫妇分居。

◎产褥期：女性在产褥期身体抵抗力较差，而且由于产后子宫内胎盘剥离后留下创面，所以应特别注意休息。如果在此期间有性生活，可能引起产道发炎或妨碍会阴及阴道伤口的愈合。如果产后阴道分泌物持续时间较长，则应相应延长节欲时间。

◎哺乳期：哺乳期女性的阴道壁较为脆弱，性交时动作不宜剧烈，否则容易导致阴道壁裂伤出血。同时由于女性照顾孩子比较辛苦，性生活应有所节制。

Q 女性在产后阴道松弛怎么办？

A 女性在生产过程中由于胎儿通过时会扩张得很大，之后会马上恢复到正常的大小。在生产后阴道确实有较宽的感觉，但过一段时间就会恢复原状，不需要太过担心，如果很在意的话，可以尝试以下方法来改善：

◎收肛提气：方法是每天早晚在空气清新的地方，深吸气后闭气。同时如忍大、小便状收缩肛门，如此反复100次以上。当习惯了以后，平时生活中都可以进行，不在于次数的多少，有时间就可以进行上述锻炼。经过一定时间的训练，盆腔肌肉的张力就会大大改善，阴道周围肌肉也就变得紧实、有力，阴道松弛就可以不药而愈了。

◎中断排尿：方法是小便时进行排尿中断锻炼，排尿一半时忍着不排让尿液中断，稍停后再继续排尿。如此反复。经过一段时间的锻炼后，阴道周围肌肉张力提高，阴道就变窄了。

◎阴道缩紧术：阴道紧缩术其实是生殖器整形中很小的手术，操作简单，局麻下即能完成，也不需要住院，术后性生活质量会有明显改善。患者只需要在非月经期去医院进行相关的术前检查，尤其是妇科检查，在月经过后的7～10天内做手术，二个月后就可以恢复正常的夫妻生活了。

Q 过性生活时阴道发出响声，是否是性交过度引起的阴道松弛？

A 阴道发出响声是由于阴茎在阴道内往复抽动时，阴道分泌物发出的响声，或是空气进入阴道后发出的响声。特别是在采用男上位进入式体位时，空气容易进入。性欲强、阴道分泌物多的女性常常会出现这种情况。不用担心，这不是病，变换性交体位可以消除这种现象。



有关婚姻的那些事

关于避孕





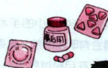
避孕是采用科学的方法破坏受孕的基本条件，阻断正常受孕过程中的某个或几个环节，以达到阻止受孕的目的。目前所采用的避孕方法有很多种，根据其作用原理可以归纳为以下几类：

（一）抑制精子的生成和成熟。采用某些性激素、药物或者物理方法来阻碍精子的生成。同时，还可以采用药物干扰附睾内精子的成熟。

（二）抗排卵。如果下丘脑和脑垂体收到足够量的雌激素和孕激素，那么它们就不会再分泌促性腺激素，此时卵巢将停止每月的排卵活动。

（三）阻止精卵结合。阻止精子和卵子相遇，使精子失去和卵子相遇的机会，以达到避孕的目的。

应根据不同的情况选择最佳的避孕方法





现在有很多的避孕方法，无论那种避孕方法都有它的优点和缺点，在选择避孕方法时要注意以下几点：对身体没有危害；避孕效果较好；不会损伤对性生活的兴趣；如不小心怀孕时，不会对胎儿造成不良影响；停止避孕之后，能够恢复怀孕能力。事实上，完全符合上述条件的避孕方法很难找到，所以要根据情况选用多种方法一同使用。

各种避孕方法一览表

避孕法/说明	避孕原理	优点	缺点
阴茎套	薄型乳胶阴茎套使精子不能进入阴道	如能正确使用，避孕有效率高；对健康没有影响；具有防止性传播疾病的作用。	如果没有正确使用就比较容易失败；为了佩戴阴茎套，在性生活中不得不中断爱抚；双方会产生异物感，使性感降低。
宫内节育器	将用尼龙、塑料或金属制作的各种形状的宫内节育器置入子宫内，使受精卵不能着床。	放置宫内节育器后不需要采用其他避孕措施，而且不影响性生活。	未婚女性和未产妇不宜使用宫内节育器。必须在无菌条件下放置宫内节育器；宫内节育器可能会发生脱落。
自然避孕法	根据女性月经周期中出现的症状和体征来判断排卵过程，识别排卵前后的易受孕期，进行周期性禁欲从而达到调节生育的目的。	不用任何药具，不需要施行任何医疗手段，几乎没有副作用；希望生育者，选择在易受孕期同房，可以获取最高妊娠几率；能为广大育龄夫妇接受。	月经周期不规则的人无法使用；失败率很高；无法预防性病。
避孕药	口服避孕药由雌激素和孕激素配伍而成，能够抑制排卵。	服用简单；具有治疗月经失调、功能失调性子宫出血、痛经的作用；具有预防卵巢癌和子宫内膜癌的作用。	需要在医师指导下用药；要坚持每日正确服用；开始服用时可能会引起恶心、呕吐和头晕；在某些情况下不能服用避孕药。
杀精剂	将避孕栓剂、冻胶、药膜置入阴道内，在体温作用下发泡，杀灭射入阴道内的精子。	使用方法比较简单；副作用小，不损害女性健康；对某些性传播疾病有一定的预防作用。	失败率很高；放入后要很长时间才会出现效果，时间过短会失去作用。
绝育术	通过输卵管绝育术使精子和卵子不能相遇、输精管绝育术使睾丸产生的精子不能射出体外来达到绝育的目的。	几乎可以永久性避孕，效果非常可靠。	一般手术后想再怀孕生子也无法恢复原状。



有关婚姻的那些事

常用的避孕法

药物避孕

药物避孕是指甾体激素避孕，大致分为3类：(1)睾酮衍生物，如炔诺酮、18-炔诺孕酮、双醋炔诺醇等；(2)黄体酮衍生物，如甲地孕酮、氯地孕酮等；(3)雌激素衍生物，如炔雌醇、炔雌醚、戊酸炔、雌醇等。

甾体激素避孕药可分为口服避孕药、注射避孕针、缓释系统避孕药及透皮贴剂避孕药。

◎口服避孕药

口服避孕药普遍应用的是含雌、孕激素的复方制剂。

服用避孕药的注意事项：

（一）严格按照规定服药，必须在来月经的第五天开始服，不管当时月经是否干净，服迟了会影响避孕效果。

（二）如果在服药期间某天忘了服药，应在第二天早晨补服，如果不补服或中途停服，可能会发生阴道流血或造成避孕失败。

（三）在服完22片避孕药后7天仍未来月经的，就在第八天开始继续服下一个月的避孕药；如闭经2个月，则应停药，一方面去医院查明停经原因，同时改用其他避孕方法。

（四）一般服用避孕药要有一个固定的服药时间，这样可以养成习惯，不易忘记。

◎长效避孕针

长效避孕针是长效避孕方法之一。我国现有7种避孕针：复方已酸孕酮避孕针（避孕针1号），复方甲地孕酮避孕针（两种，一种为减量针剂），复方炔诺酮庚酸酯2号和单方孕激素制剂。后2种注射一次可避孕2个月，有效率也高达98%以上。

药物的副作用主要是月经紊乱、类早孕反应等，偶有皮疹。使用过程中，要注意检查乳房，一旦发现乳房肿块，要停止使用。

◎缓释避孕药

其原理是将避孕药与某些具备缓慢释放性能的高分子化合物共同制成各种制剂，通过植入或注入体内，使之持续恒定释放低剂量避孕药，以达到长效避孕作用。缓释系统避孕药用法简便，剂量低而稳定，不干扰正常内分泌功能，不影响糖与脂质代谢，提高了长效避孕制剂应用的安全性，是避孕药研究领域中一个新的发展方向。

◎透皮贴剂

透皮贴剂由3块有效期为7日的贴剂构成。用药3周，停药1周，以后再用。此贴剂含人工合成雌激素和孕激素储存区，可从药膜按一定量及比例释放，效果同口服避孕药。它是一种高效、简便和可靠的长效避孕方法。

禁吃避孕药的10种女性

（一）有高血压的女性不宜使用。原因是少数女性服用避孕药后会使血压升高。

（二）患有急、慢性肝炎和肾炎的女性不宜服用。因为进入体内的避孕药都在肝脏进行代谢，经肾脏排泄，服用避孕药将会增加肝、肾负担,可能对身体造成更大的伤害。

（三）患慢性头痛，特别是偏头痛和血管性头痛的女性不宜使用，会加重症状。

（四）原因不明的阴道异常出血及月经异常者不宜使用。

（五）患有心脏病或心功能不良的人不能使用。避孕药中的雌激素能使体内水、钠等物质滞留，会加重心脏负担。

（六）内分泌疾病如糖尿病、甲状腺功能亢进者不宜使用。

（七）乳房良性肿瘤、子宫肌瘤以及各种恶性肿瘤患者不宜使用，以免对肿瘤产生不良影响。

（八）过去或现在患有血管栓塞性疾病者不能使用。避孕药中的雌激素，可能会增加血液的凝固性，会加重心血管疾病的病情。

（九）哺乳期女性不宜使用。避孕药可使乳汁分泌减少，并降低乳汁的质量，还能进入乳汁，对哺乳儿产生不良影响，所以哺乳期女性不宜使用。

（十）过去月经过少者，最好不用。长期使用避孕药可使子宫内膜呈萎缩状态，更会减少月经量。

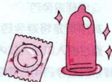
工具避孕

常用的避孕工具有以下几种：



有关婚姻的那些事

◎避孕套



避孕套一般是男用避孕器具，是用优质乳胶或硅胶制成。其前端封闭，有一呈乳头凸起的小囊，用来储存精液；另一端为套入阴茎的开口。



避孕套是一种安全、简便、有效的避孕工具。其所具有的优点包括：

（一）适应性广。避孕套是所有避孕药具中适应症最广泛的一种避孕工具，除极个别对橡胶过敏的人不能使用外，其他育龄夫妇均可使用，尤其适合那些患有心、肺、肝、肾等严重疾病而不能采用药物、节育环避孕的妇女使用。

（二）延长性交时间。使用避孕套可以延长性交时间，使夫妻之间的性生活更加和谐。

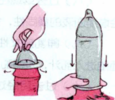
（三）使用方法简便，容易掌握，不需要进行专门指导。

（四）避孕效果可靠。避孕套只要能正确地坚持使用，成功率高于节育环。

（五）避孕套无副作用，对人体无任何不良影响，而且还能预防通过性交传播的一些疾病，如淋病、梅毒、艾滋病等。

◎避孕套的正确使用方法

（一）首先要选择型号合适的避孕套。接着用吹气法检查避孕套有无破损，如发现漏气则不能使用。避孕套检查以后仍按原来的那样圈好。



（二）戴避孕套之前要将前端的小囊捏扁，把囊内的空气挤掉，然后把它放在已经勃起的阴茎头上，将避孕套的卷折部分向阴茎根部边推边套，直推到阴茎根部为止。



（三）射精后，在阴茎仍勃起时应立即以手按住安全套底部，在阴茎完全抽离后再将安全套脱下，以防阴茎软缩后避

孕套脱落在阴道内或精液从避孕套口溢入阴道，导致避孕失败。

（四）性交结束后还需检查避孕套有无破裂，如有破裂应及时采取补救措施。

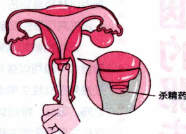
◎宫颈帽

宫颈帽是一种女性外用避孕工具，用硅橡胶制成的小型阴道隔膜。其圆顶较高，周边较厚，质稍硬而又柔韧，能套在宫颈上产生吸力，将宫颈周围紧箍。避孕作用与阴道隔膜一样，主要是屏障阻塞作用。

宫颈套本身并不是特别安全，但是与杀精剂结合使用时，效果相当有效。在避孕药引进之前，宫颈帽是大多数女性使用的最安全的避孕方法。

◎宫颈帽的使用

放置姿势如同阴道隔膜，一手拨开阴唇，另一手将子宫帽边捏拢，开口面向宫颈，沿阴道后壁向内推入覆于宫颈上，然后在帽周完整地检查一圈，以确定宫颈全部被覆盖。取帽时将手指置帽沿下，将吸力放掉便可拉出。取出后用清水、软皂洗净、擦干备用。



◎宫内节育器

宫内节育器（简称IUD，俗称避孕环）是一种放置在子宫腔内的避孕器具，是我国使用最广泛的长效避孕方法。经专家论证推荐的首选带铜IUD有：Tcu380A、母体乐铜375、Tcu 220C、Tcu200C及带铜宫型IUD（带铜IUD名称中的数字一般代表其所带铜的表面积，单位为平方毫米），释放孕激素（左旋18甲基炔诺酮）和消炎痛的IUD（r型IUD，含药含铜宫型、T型IUD）目前尚在研制阶段。

◎宫内节育器的有效性和优缺点：

带铜IUD的避孕效果与其所带铜的表面积有关，表面积愈大，避孕效果愈好。

优点：长效，可连续使用5～10年；简便，一次放置，长期有效，便于检查，对性生活无影响；经济，长期使用，花费低廉；安全，不影响哺乳。

缺点：需由经过培训的人员进行筛选、放置和取出IUD；必须在无菌条件下放置IUD；可能会发生IUD脱落的情况。

◎不宜放置宫内节育器的女性

宫内节育器具有很多的优点，但是有些女性不适宜放置宫内节育器，包括子宫



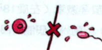
有关婚姻的那些事

畸形者；生殖器官有炎症者，如阴道炎、急性宫颈炎、重度宫颈糜烂及急慢性盆腔炎等；妊娠或妊娠可疑者；宫颈内口过松、子宫颈重度陈旧性裂伤及重度子宫脱垂的女性，放置后易脱落；各种性病未治愈者；近两个月有频发月经、月经量过多或有不规则的阴道流血等；患有功能失调性子宫出血者；人工流产后子宫收缩不良、有出血倾向或感染可能者；分娩后42天恶露未净或会阴伤口未愈者。

◎自然避孕法

自然避孕法是指不用药物、工具、手术的避孕方法，这里特指用比林斯排卵法、日历推算法和基础体温测定法3种方法结合在一起的高可靠性安全期避孕法。

正常育龄妇女卵巢每月排出一成熟卵子，卵子排出后进入输卵管，一般可以存活1～2天，而男子产生的精子则是连续的。精子通常在女性生殖道内保持活性2～3天，而其受孕能力在48小时之间。因此，将妇女排卵前后定为易受孕期，其余为不易受孕期。这样在易受孕期内避免性生活，即在卵子排出后存活的时间内避免与精子相遇，达到避孕的目的。绝大多数女性在一个生理周期中只有一次排卵，排卵日为下次月经来潮的前14天，只要准确判断排卵日，即可确定安全期。只要准确判断排卵日，自然避孕法的成功率可以达到99%以上。



由于在排卵日的前5天和后4天都是可能受孕的日期，称为排卵期或易孕期；其余的日期除了行经期外，都是安全期。在排卵期前的安全期，称为前安全期；排卵期后的安全期，称为后安全期。用各种方法判定排卵日后，在排卵期采取其他避孕措施（如避孕套等），在安全期就可以不必采取任何避孕措施，实现无障碍性生活，却不必担心怀孕。



自然避孕法已在一百多个国家和地区使用。一般认为，采用自然避孕法调节生育有以下几个优点：

（一）不用任何药具，不需要施行任何医疗手段，几乎没有副作用；

（二）需要夫妇双方密切配合，不存在避孕上的“性别歧视”，可以增进夫妇之间的感情；

（三）希望生育者，选择在易受孕期同房，可以获取最高妊娠几率，具有避孕和受孕双重功能；

（四）不受社会、文化、宗教等背景的限制，能为广大育龄夫妇接受。

◎体外排精避孕法

体外排精避孕法是指在性交过程中，男性在即将射精时，立即把阴茎抽出，将精液排在女性体外，以达到避孕目的的方法，此法不需要任何专门指导和药具。

这种方法的缺点是：由于突然中断性交，容易造成双方精神紧张，并影响性兴奋高潮时的快感，长期使用，还可引起女性盆腔淤血症；同时，这种方法只有在所有的精液不接触阴道时才有效，但是尿道滴出的液体中含有少量活的精子，这些精子可能在射精前从阴茎内滴出。男性在性高潮的兴奋中，可能不能及时抽出，所以本法不是理想的避孕方法，尤其对缺乏性生活和避孕经验的新婚夫妇及动作不够熟练者，很容易造成避孕失败。





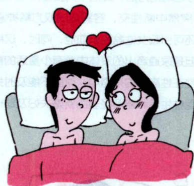
有关婚姻的那些事

关于避孕的一些问题

Q 女性哺乳期需要避孕吗？应使用哪些方法？

A 哺乳期也要避孕，产后哺乳会抑制排卵，使月经暂时停止，有一定的避孕作用。但这种避孕作用不是百分之百有效的，有人先排卵，在月经未恢复前就已经怀孕了，因此为了避免怀孕，只要再开始性生活，就应该进行避孕。

关于避孕方法，首选是宫内节育器。放置时间以月经干净后3～7天最适宜。但是需要注意的是有生殖器急性炎症、宫颈口过松或月经过多的女性不适宜放置宫内节育器。



同时也可选择口服避孕药或注射避孕针。口服避孕药对月经不调、经前期紧张综合征、痛经的女性尤其合适，因为在防止妊娠的同时，还可以治疗上述疾病。

对于因各种原因不能长期坚持避孕而屡遭失败的夫妇，可选用皮下埋植避孕或手术绝育，既可以一劳永逸，又可以提高生活质量。

Q 哪些药物不适合与避孕药同服？

A 有些药物可能与口服避孕药之间产生作用而导致避孕失败。一般情况，可能对口服避孕药产生影响的药物主要包括保泰松、利福平、苯巴比妥、卡马西平、乙琥胺、氢化可的松注射液等，这些药物为药酶诱导剂，可加速避孕药的代谢，从而使避孕药效果降低，甚至导致避孕失败。因此，接受以上药物治疗的女性不宜采用口服避孕药避孕。

红霉素、四环素、新霉素、复方新诺明等抗生素类药可抑制

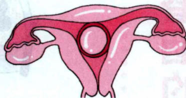
肠内细菌繁殖，使体内雌性激素浓度降低不足以抑制排卵，因此容易导致避孕失败。

长期吸烟者也可能使口服避孕药的效果降低。若经常饮酒，可增加避孕药的代谢，使其作用下降而导致怀孕。

Q 放置宫内节育器应注意哪些问题？

A 宫内节育器的放置和取出均需由医护人员在无菌的条件进行，因此，女性应该到正规的医院接受宫内节育器的放置。放置宫内节育器应注意以下问题：

（一）在放置节育器后1周内避免从事体力劳动，两周内禁止性生活和洗盆浴，防止细菌向上逆行造成感染。一般在出血停止2周后，才可以开始有性生活。



（二）术后可能会有少量的阴道出血、短期内还会出现下腹部不适，一般不用担心，很快这种症状就会消失。但是如果出现以下情况则应及时去医院检查：出血多、明显腹痛、发烧等；宫内节育器脱落；月经延期有怀孕可能；放置宫内节育器之后短期内出现的其他异常反应。

（三）放置宫内节育器后3个月、6个月需要到医院复查，确定是否有移位和脱落。以后还要每年做B超检查1～2次。

（四）由于各种节育器都有一定的使用年限，当节育器达到使用年限后其避孕效果就会降低，因此，应更换节育环，或者选用其他的避孕方法。

Q 更年期女性需要避孕吗？

A 女性进入更年期后，开始出现月经不规律，生育力开始下降，但是并不是生育力的丧失。而且更年期女性如果怀孕，出现葡萄胎和畸形的比率比较高，尤其是葡萄胎，恶变可能性非常大。所以，还应采取避孕措施，不要存有侥幸心理。

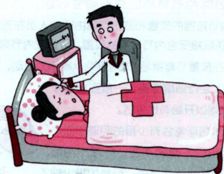
由于更年期女性卵巢分泌功能降低造成的生理变化，所以不宜采用宫内节育器、阴道隔膜避孕，最适合的方法是避孕药膏与男用避孕套合并使用，这样不仅可以加强避孕效果，又可起到润滑作用。另外，使用短效口服避孕药，不仅可以起到避孕效果，还可以适当补充体内雌激素，改善更年期的不适症状。



有关婚姻的那些事

关于人工流产





人工流产手术

人工流产手术是指妊娠早期（14周以内）采用人工的方法，使用手术器械把胚胎组织和胎儿从宫腔里吸取出来，以终止妊娠的方法，是避孕失败后的补救措施。常用的人工流产手术有负压吸引术（妊娠6～10周）和钳刮术（妊娠11～14周）两种。

人工流产手术对身体的影响

人工流产虽然简便、安全，但是不可多次作。由于人工流产终止妊娠，使妊娠期内分泌变化出现“急刹车”，同时导致生殖道的自然防御功能降低。通常情况下，内分泌调整恢复较快，手术前后注意预防感染，并注意营养、休息，对身体影响不大。但频频人流对身体伤害则较大，易引起内分泌紊乱，致月经不调、闭经、习惯性流产、输卵管黏连造成不孕、性欲减退等现象，手术还可致盆腔感染和宫腔黏连，甚至损伤子宫而大出血。所以为了自身及后代的考虑，平时应做好避孕措施，尽量不要做人流。

人工流产手术后应注意的问题

（一）手术结束后应观察2小时。注意阴道流血和腹痛情况，假如没有什么反应就可以回家休息。

（二）术后需要休息2周。一般应卧床休息3～5天，若体温正

常，阴道流出的血性分泌物少，无腹痛等不适，可以起床活动活动，并适当做些轻微的家务劳动，并预防着凉和感冒。

（三）保持外阴部清洁卫生。在人工流产后的一段时间内，子宫内膜上的创伤尚未恢复，子宫颈口松弛，宫颈内原来的黏液栓（具有阻止细菌进入宫腔的作用）已被去掉，新的黏液栓尚未形成，此时如不注意外阴部卫生，阴道内细菌容易进入宫腔引起感染。因此，人工流产后要保持外阴部清洁卫生。

（四）有异常及时就诊。人工流产时胎盘被剥离后，子宫壁上所留下的创面可有少量出血，这种情况随着子宫收缩及创面修复，一般在3～5天阴道流血渐停止，最多不超过10～15天。如果阴道流血量超过月经血量，持续时间过长，这时需要及时就诊治疗。

（五）手术后要避孕。人工流产后多数在1个月左右卵巢就会恢复排卵，随后月经来潮。因此，人工流产后只要恢复性生活，就要采取避孕措施，避免再次怀孕。

人工流产后要注意补养

流产后应重视饮食的补养，这对女性身体健康有很大的影响。因为流产对身体有一定的损伤，丢失一定量的血，加上流产过程中心理上承受的压力和肉体上的痛苦，使流产后的身体比较虚弱。因此适当的进行补养是完全必要的，而补养的程度、持续的时间，应视流产者的体质、失血多少全面衡量而定。

（一）人工流产手术后，由于身体较虚弱，常易出汗。因此补充水分应少量多次，减少水分蒸发量；汗液中排出水溶性维生素较多，尤其是维生素C、维生素B_1、维生素B_2，因此应多吃新鲜蔬菜、水果，而且新鲜蔬菜、水果也有利于防止便秘。

（二）蛋白质是抗体的重要组成成分，如摄入不足，则机体抵抗力降低。人工流产后半个月之内，蛋白质每千克体重应给1.5克～2克，每日量约100克～150克。因此，可多吃些鸡肉、猪瘦肉、蛋类、奶类和豆类及其制品等。

（三）在正常饮食的基础上，适当限制脂肪。术后一星期内脂肪控制在每日80克左右。行经紊乱者，忌食刺激性食品，如辣椒、酒、醋、胡椒、姜等，这类食品均能刺激性器官充血，增加月经量，也忌食螃蟹、田螺、河蚌等寒性食物。

药物流产

药物流产是指用息隐（米非司酮）加米索前列醇药物口服终止早期妊娠，其形式类似于自然流产，可使病人免受机械操作造成的痛苦。



有关婚姻的那些事

药物流产的适应证

（一）停经在49～56日以内，确诊为早孕，年龄在40岁以下而自愿要求结束妊娠的健康女性。

（二）不宜行手术流产的高危妊娠，如产后、近期剖宫产后、近期人工流产术后、连续多次人工流产、子宫位置异常、生殖道畸形、有子宫穿孔史、盆腔脊柱肢体畸形而不能采取膀胱截石位等。

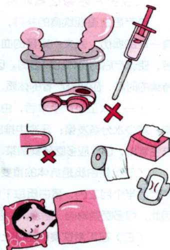
（三）对手术流产有恐惧心理的妇女，或在手术中曾经出现过头晕、心慌、出冷汗、面色苍白等症状的女性。

药物流产的一般程序

（一）用药前要进行全身体检和妇科检查，做实验室检查，如尿妊娠试验、阴道清洁度、滴虫和霉菌、血常规和血型，必要时做B超检查。

（二）应按照医生交待的方法服药。

（三）目前常用剂量：米非司酮用量为150～200毫克，可以顿服或分次于3天内服完。于第3天到医院加用前列腺素制剂：卡孕栓1毫克置于阴道内或米索前列醇600微克口服。在医院中观察6小时。



（四）流产过程中的监护：住院观察期间除注意血压、脉搏、药物副作用外，所排出的大小便均需保留在干净便盆内，由专人检查并记录有无胎囊及其排出时间，胎囊大小和出血量。如排出胎囊前后有活动性出血，可给宫缩剂或立即刮宫止血。

（五）观察6小时后如胎囊仍未排出，出血不多，可回家，按医生规定日期随诊。如在家中排出组织，须带给医生察看。

药物流产后的注意事项

（一）药物流产后1个月内不要盆浴，不做阴道冲洗，禁止游泳。

（二）禁止性生活：有的人药物流产后出血时间很长，有的人却很短，也有的人出血时有时无。无论哪种情况，在未行经之前都要禁止性生活。因为药物流产时宫颈口处于松弛状态，阻止细菌进入宫腔的作用减弱。

（三）所用卫生巾、卫生纸要选用合格产品；卫生巾要勤换，不穿化纤面料的内裤，内裤每日换洗。

（四）药物流产后也要注意休息，避免劳累。可服用益母草膏等活血化瘀药物以促进子宫收缩，排出胚胎组织，减少阴道出血量，缩短出血时间。

（五）注意饮食调补，多食优质蛋白增强体质，不要过食油腻，以防滋腻碍胃。

关于人工流产的一些问题

Q 停服避孕药后怀孕所生胎儿是否会为先天性畸形？

A 国外研究曾报道，对服用避孕药后怀孕且发生自然流产的胎儿进行调查后发现，染色体异常的胎儿较多。对这一现象的解释是，由于避孕药长时间抑制排卵，停服避孕药后，老化的卵子排出，可能导致异常的卵子较多。

但实际上，口服避孕药中所含的雌激素、孕激素，服药2天后便会排出体外，所以避孕药的药效并不会永远地在体内产生作用。

停服避孕药后马上怀孕所生胎儿会为先天性畸形的说法是无医学根据的。

Q 做流产什么时候最合适？

A 一般来说，药物流产的最佳时间是妊娠7周，即49天内进行。因为这时胎囊很小，比较容易脱落。而人工流产在10周以内做最为适宜。人工流产手术越早就越简单，越安全；如果晚了手术就会比较复杂，术后恢复时间也较长。

常用的早期人工流产手术有吸宫术和钳刮术2种。吸宫术适用于10周以内的妊娠女性，钳刮术适用于10～14周的妊娠女性。

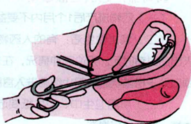
妊娠10周以内，子宫不太大，胎儿和胎盘尚未成形，一般不需要扩张子宫颈，很容易把胎块组织吸出来，在手术中反应比较轻、出血较少、手术时间短、恢复快，对身体影响小。

妊娠10～14周时，胎盘逐渐长大，胎盘已经形成，这时做人工流产不宜用简单



有关婚姻的那些事

的吸宫术，而需要采取钳刮方法。手术难度比较大，出血比较多，恢复较慢，对身体有一定的影响。



一般妊娠超过了14周就不能再做人工流产了，而需要做引产手术，这样就增加了孕妇的痛苦和手术的危险性。

Q 人工流产的禁忌症有哪些？

A 人工流产指的是在妊娠14周内采用人为的方法终止妊娠，但是如果出现以下情况，则不应做人工流产。

（一）手术前4小时内，2次体温在37.5℃以上的人；

（二）患阴道炎、重度宫颈糜烂、盆腔炎等急性生殖器炎症；

（三）各种急性传染病或慢性传染病急性发作期、严重的全身性疾病等不能承受手术者；

（四）妊娠剧烈呕吐引起的酸中毒尚未纠正者。

Q 人工流产后可能产生哪些不良反应？

A 人工流产一般是相当安全可靠的，但只要是手术就多少会产生一些不良反应：

（一）子宫损伤：由于人工流产手术需要在子宫腔内进行，就很有可能造成一些不必要的创伤，可能发生一些并发症或后遗症。

（二）宫颈损伤：没有生育过的女性，子宫颈口很紧，扩张不易，在手术过程中容易造成或轻或重的损伤。

（三）并发炎症：常做人工流产，容易并发一系列疾病，如盆腔感染、输卵管阻塞、子宫内膜异位、不孕症等。

因此，为了达到不做或尽量少做人工流产，一定要坚持避孕，并注意选择适合自己使用的可靠的避孕方法。



什么是不孕症

凡夫妇同居2年以上，没有采取避孕措施而未能怀孕者，称为不孕症。婚后2年从未受孕者称为原发性不孕；曾有过生育或流产，又连续2年以上不孕者，称为继发性不孕。据调查，女性因素占40%，男方因素占40%，男女双方因素占20%。

◎女性不孕的病因

（一）发育因素：如卵巢发育不全；处女膜闭锁；先天性无阴道；子宫发育不良；阴道或子宫畸形等。

（二）不排卵：排卵功能障碍是不孕症女方的主要原因之一。

（三）盆腔因素：盆腔炎和子宫内膜异位症导致输卵管、卵巢解剖学改变及其他盆腔因素是不孕的主要原因。

（四）子宫因素：如子宫黏膜下肌瘤、宫腔粘连、内膜腺瘤型增生过长等均可影响胚胎的着床及发育而导致不孕不育。

（五）宫颈因素：宫颈位置异常，宫颈狭窄或黏连，宫颈糜烂及颈管炎。

（六）宫颈黏液异常：如黏液分泌减少，黏稠、pH值异常或有抗精子抗体存在等。

（七）免疫因素：有女方血清、宫颈黏液、卵泡液中存在精子抗体引起。

（八）遗传因素：性染色体数目异常或结构异常，造成性腺发育不全和体格异常；基因缺陷致使胚胎的性器官发育异常。

（九）心理因素：不孕症的心理因素包括焦虑心理、恐惧心理、悲观心理、焦急心理、紧张心理、害羞心理、自卑心理、"幻想"心理、抑郁心理等都可发生不孕。



有关婚姻的那些事

不孕症的检查

女性不孕症的检查

◎病史询问

详细的病史常可提供一半的诊断依据。由于不孕症的原因较复杂，并涉及个人隐私，因此医生和患者要亲切合作，营造良好的交谈氛围。进行比较全面的了解，对于不孕原因的诊断至关重要。

◎体格检查

除了常规检查外，还应关注毛发分布、乳房发育等第二性征发育情况，有无乳汁分泌等情况。妇科检查还应包含阴道分泌物及脱落细胞检查。

◎卵巢功能检查

基础体温测定：进行基础体温测定可以了解卵巢有无正常排卵。女性正常的基础体温为双相型，如果基础体温为单相型，也就是说月经周期中没有低温期与高温期的差别，即使有月经来潮，也属无排卵性功能失调性子宫出血。

阴道细胞学检查：临床上观测阴道后穹窿脱落细胞的变化，可以间接了解卵巢的功能。在取样前24小时，禁止任何阴道刺激，如阴道检查、上药、冲洗或性交。

子宫内膜检查：月经来潮前，取子宫内膜活体组织进行检查，了解子宫内膜的性状、卵巢有无排卵及黄体功能状态，以及是否有子宫内膜炎、是否适合受精卵着床。

宫颈黏液检查：在排卵期间进行宫颈黏液检查，排卵期间正常的宫颈黏液逐渐增多且稀薄透明，精子容易穿透。

◎输卵管通畅试验

检查输卵管是否通畅，是诊断女性不孕的最重要的检查。

输卵管通气术：从子宫口向输卵管、腹腔注入二氧化碳气体，可以检查由于输卵管黏连或狭窄引起的不通畅。

通液术：疏通液配方与所使用的检查方法和医院使用习惯有

关，一般疏通液总量为20～30毫升，注入宫腔内，如果没有明显阻力和液体漏出、回流，则表明至少有一侧的输卵管是通畅的，否则是不通的。

造影法：从子宫口注入碘化油造影剂，然后拍摄X线片，可以清楚了解宫腔、宫颈管、输卵管的形态和腹腔内造影剂的扩散状态，可以确诊输卵管阻塞等疾病。一般应在月经干净后3～7天且无炎症时进行此项检查。

◎性染色体检查

如果有原发性闭经、性发育异常等特殊指征，可进一步做染色体检查。常用的有性染色体质、Y荧光小体、核型等检查。

男性不育症的检查

男性不育的检查与诊断，除了详细询问病史和基本的常规检查外，最重要的就是对精液的分析。其项目主要包括精子密度、活力和形态学检查。有必要强调的是，单项精子功能试验不能准确判断生育力，需要进行数组精子功能试验来综合评估男性生育力。

用消毒的容器收集精液进行精液常规检查。采集前应禁欲4天以上，用手淫的方法来采集精液，并要在1～2小时内进行检查。包括精液的液化、精液颜色、精液量、精液的pH值、精子活率和活力、精子密度等方面的检查。

其他的检查方法：输精管造影可以判断输精管是否阻塞；还可以进行睾丸活体组织检查、内分泌检查等。

不孕症的治疗

女性不孕的治疗

（一）一般治疗：加强体质和增进健康有利于恢复生育能力；掌握性知识，学会预测排卵期，可以增加受孕机会。

（二）针对病因的处理与治疗：

①治疗器质性疾病，如肿瘤和生殖道异常等；

②诱发排卵：经检查属于无排卵性不孕，这可以采用药物诱发排卵；

③改善子宫颈口黏液：药物可以使子宫颈口黏液变得稀薄，利于精子穿过；

④治疗输卵管阻塞：可以采用药物或手术治疗，将阻塞的输卵管变通畅。



准妈妈的必修课

准妈妈的必修课

孕前检查





即使你从来没得过大病，并且每年做一次全面的健康体检，但是作为准妈妈，需要了解的身体数据还有很多。因此你需要做以下的常规的检查项目：

（一）血常规、血型：是否存在贫血或为罕见血型如RH(+)；

（二）营养状况：是否有铁、钙、维生素及其他重要微量元素的缺乏。因为怀孕后巨大的物质消耗要求母亲有充足的储备，才能源源不断的补充供给，否则可能引起胎儿骨骼发育异常，母婴贫血等疾病；

（三）肝功能：排除肝炎的可能，防止出现母婴传染；

（四）心电图：判断有无心律不齐等症状，确保心脏承受妊娠和分娩的艰巨任务；

（五）胸部X光片：看有无肺部感染以及其他潜在的不适合妊娠的问题；

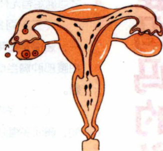
（六）病毒检测：主要是检查近期是否有风疹病毒，巨细胞病毒等的感染。对于正常人这些病毒的感染基本不会有异常反映，但是对于妊娠来讲，它们均可以导致胎儿畸形；

（七）肾功能：看肾功能是否正常，同时排除可能存在的比较隐蔽的危险，如慢性肾炎等疾病。

孕产专家提醒：这些检查准备，对于准备妊娠和分娩的女性来说，就像新车在进行长途旅行之前做全面检修一样，是非常重要的。妊娠和分娩对于女性身体来说是一项前所未有的考验，因此女性朋友们要做到有备无患。

受精的原理

受精是指精子与卵子结合形成受精卵的过程。通过性交使精子射入阴道后，精子沿女性生殖道向上移送到输卵管。卵子从卵巢排出后大约经8～10分钟就进入输卵管，经输卵管伞部到达输卵管伞部和峡部的连接点处（输卵管壶腹部），并停留在壶腹部。如遇到精子即在此受精。人类卵细胞与精子结合的部位大多是在输卵管壶腹部。



受精后约第6～8天开始着床，至第11～12天完成。一般着床于子宫体后壁比前壁略多，中线多于侧壁。卵子在受精后的2周内称孕卵或受精卵；受精后的第3～8周称为胚胎；第8周末起称为胎儿。

怀孕的迹象

（一）月经停止：这是一般人最常注意到的怀孕预兆，只要是一般正值生育年龄的妇女，月经正常，在性行为后超过正常经期2周，就有可能是怀孕了。

（二）乳房有刺痛、膨胀和瘙痒感：这是怀孕早期的生理现象，此外，还会有乳晕颜色变深、乳房皮下的静脉明显、乳头明显突出等变化。

（三）饮食上的变化：喜欢吃酸的东西或是饮食嗜好产生变化。

（四）频尿：怀孕的前3个月时，因为膀胱受到日益扩大的子宫的压迫，使得膀胱的容量变小，常会有频尿的现象发生。

（五）皮肤颜色有变化：可能会产生皮肤色素沉着或是腹壁产生妊娠纹，尤其怀孕后期更为明显。

（六）常有恶心、呕吐的感觉：很多怀孕初期的孕妇都时常会有恶心、呕吐的感觉，尤其是在一天的刚开始。这些症状因人而异，有些人的症状轻微，有的则很严重。恶心、呕吐的非常厉害，才需要就医，否则这些都是怀孕初期的正常现象。

（七）阴道黏膜变色：怀孕初期，阴道黏膜可能会因充血而呈现出较深的颜色。同时阴道分泌物增多。

（八）容易疲倦：怀孕初期容易疲倦，常常会想睡觉。



准妈妈的必修课

医师的诊断

（一）腹部变大：在怀孕第3个月的时候，腹部便明显地扩大了，但在未确定怀孕之前，也有可能是因为腹部有肿瘤或是体重急剧上升的缘故，而使得腹部变大。所以此时必须作进一步的检验，才可确定有无怀孕。

（二）可摸到胎儿的形状：这也是一种可靠的怀孕症状之一，通常是在第4或第5个月左右，亦可感觉到有胎动。但切记别把腹部肿瘤当成胎儿的形状，需要再请医师做下一步更正确的判断。

（三）子宫颈变软，子宫变成圆球形：这必须由医师内诊得知，偶而子宫会有无痛性的收缩，用手去触碰腹部，即可感应到变化。

（四）怀孕的测试：如果月经已经迟了2周以上没有来，可以做尿液HCG检查，只要5分钟的时间，就可以检查出有没有怀孕。但也并不是百分之百的界定为子宫内怀孕，因为除了受孕者的尿液中会含有人类绒毛性腺激素（HCG）之外，其他例如子宫外孕、葡萄胎、绒毛膜癌等，在做此项试验时，也会产生正反应，所以尿液中HCG克检查也只能做为医师评断有无怀孕的参考。

确定怀孕的现象

这些现象是由腹中胎儿传来的明确讯息，大约是在怀孕第6周，会逐渐明显。

（一）透过超音波可看见胎儿轮廓：在怀孕6周即可确定怀孕位置及胎儿心跳，怀孕12周以后即可以利用超声波，观察胎儿的各项结构。

（二）听到胎儿的心跳声：怀孕12周即可明确用胎儿胎心检测仪听到，第18~20周时，可以用胎心音筒听到胎儿的心跳声音，每分钟大约是120～160次。

（三）感觉胎儿的活动：怀孕第5个月的时候，会感觉胎儿在子宫内活动，即所谓的胎动。

母体的变化

妊娠期间母体除维持自身的需要外，还要满足胎儿生长发育的需要，并为分娩做好准备，因而这使母体各系统发生了一系列适应性变化。了解妊娠期母体变化，有助于做好孕期保健工作，对患有器质性疾病的孕妇，应根据妊娠期间所发生的变化，考虑能否承担妊娠，为防止病情恶化尽早采取积极措施。

怀孕期间母体的变化

◎子宫

（一）子宫体：女性在怀孕期间子宫逐渐增大变软。随着胎儿增大而增大，子宫在非孕时（7~8）厘米×（4~5）厘米×（2~3）厘米增大至妊娠足月时35厘米×25厘米×22厘米；子宫重量增加，足月妊娠比非妊娠时子宫重量增加20~25倍，达1000克左右；子宫腔容量增加近1000倍，达4000~5000毫升；子宫动脉非孕时呈弯曲状，至妊娠足月时变直，以适应胎盘内绒毛间隙血流量增加的需要；子宫壁孕中期厚约2.5厘米，至妊娠末期又变薄，足月时为1.0~1.5厘米。其中肌纤维交叉，有丰富的血管，子宫收缩时，血管受压，可有效控制子宫出血。



（二）子宫颈：子宫颈在妊娠后由于肌纤维、血管、结缔组织增生肥大，呈紫蓝色、变软。子宫颈管腺体增生，分泌旺盛。此时分泌物的量增多且变得黏稠，可形成黏液栓子堵塞宫颈，以防止细菌侵入子宫腔。宫颈鳞柱状上皮交接部外移，宫颈表面呈颗粒状，红色。临近预产期时宫颈变短并轻度扩张。

（三）子宫峡部：子宫峡部位于宫体与宫颈之间最狭窄部位。非孕时长约1厘米，妊娠后变软，妊娠10周时子宫峡部明显变软。妊娠12周以后，子宫峡部逐渐伸展拉长变薄，扩展成为宫腔的一部分，临产后可伸展至7~10厘米，此时称为子宫下段。

◎阴道

妊娠期充血水肿呈紫蓝色，黏膜增厚，皱襞增多，结缔组织疏松，平滑肌细胞肥大，阴道变软，伸展性好。妊娠后阴道上皮通透性增高以及宫颈腺体分泌增多，故



白带增多。阴道上皮细胞含糖原增加，乳酸含量增多，在阴道杆菌作用下，使阴道呈酸性，不利于致病菌的生长，可防止细菌感染。

◎输卵管

妊娠期输卵管伸长，肌层并不增厚。黏膜上皮细胞扁平，在基质中可见蜕膜细胞。有时黏膜呈蜕膜样改变。输卵管明显充血。

◎会阴

皮肤色素沉着，血管多，充血，淋巴管扩张，结缔组织变软，伸展性增大，有利于分娩。

◎卵巢

妊娠期卵巢增大，停止排卵，早孕时一侧卵巢可见到妊娠黄体，主要维持妊娠作用。妊娠黄体在10周前开始萎缩，其作用由胎盘所代替。

◎乳房

乳房于妊娠早期开始增大，充血明显。孕妇自觉乳房发胀或偶有刺痛，浅静脉明显可见。妊娠期雌激素促使乳腺腺管增生，孕激素使乳腺腺泡发育，使乳房逐渐增大。乳头、乳晕色素增加，乳头周围皮脂腺肥大隆起。乳腺发育完善还需垂体分泌的催乳激素、胎盘生乳素及胰岛素、皮质醇、甲状腺激素等的参与。已知乳腺细胞膜有垂体催乳激素受体，细胞质内有雌激素受体和孕激素受体。在妊娠末期，尤其在接近分娩期挤压乳房时，可有数滴稀薄黄色液体溢出称初乳，但正式分泌乳汁需在分娩后。

循环系统及血液方面的变化

◎心脏变化

妊娠期心脏负担增加，心肌肥大、心率增快、心搏出量增加20%～30%。妊娠晚期由于横膈上升，心脏向左移位，心浊音界扩大，血流量增多，使大血管扭转，较多孕妇在心尖部及肺动脉区可听到柔和的吹风样Ⅰ～Ⅱ级收缩期杂音。肺动脉瓣第二音增强，产后逐渐消失，心电图一般无特殊变化。若属有心脏病，易发生心功能不全。心脏容量从妊娠早期至妊娠末期约增加10%，心率于妊娠晚期每分钟约增加10～15次。

◎血容量

妊娠期血容量随妊娠月份而递增，到妊娠32周最明显，一直持续到妊娠末期约增加30%～45%，平均约增加1500毫升，维持此水平直至分娩。血容量增加包括血浆与红细胞的增加，血浆增加约为40%～50%，血浆约增加1000毫升，而红细胞增加较少，约为18%～30%，所以血液相对稀释。

◎血液成分

孕妇血红蛋白有轻度降低，除了血液稀释的缘故外，往往伴有缺铁，补充铁剂可纠正贫血。白细胞从早孕开始在整个妊娠期间较未孕妇女增多。妊娠末期白细胞可上升至5~12×10^9/升，主要为中性粒细胞增加。血浆纤维蛋白原比非孕期增加约50%。孕妇血清总蛋白较正常非孕妇妇女低，主要是白蛋白减少。妊娠期血沉增快，最高可达100毫米/小时，与血纤维蛋白原及球蛋白增多有关。血小板数量、形态及功能无明显改变，凝血时间无变化。血液黏稠度增加，处于高凝状态，易引起血管内凝血。

◎血压与静脉压

妊娠期由于外周血管扩张，胎盘动静脉短路，外周血管阻力下降，孕妇血压可有收缩压不变，舒张压降低。因盆腔流至下腔静脉的血量增加，而增大的子宫又压迫下腔静脉，血液回流受阻，孕妇可出现下肢、外阴静脉曲张或痔。

内分泌系统的变化

（一）脑垂体：妊娠期脑垂体前叶增大，血流丰富，促甲状腺素和促肾上腺皮质激素分泌增多，促性腺激素、脑垂体前叶分泌的促卵泡成熟激素和黄体生成激素、由胎盘绒毛分泌的大量雌激素与孕激素，通过丘脑下部的负反馈作用而被抑制，故妊娠期间卵巢无成熟卵泡，也不排卵。妊娠后垂体生乳素分泌增加，促进乳腺发育，分娩后促使乳腺分泌乳汁。催产素在下丘脑合成，储存在垂体后叶，神经反射可引起催产素释放，雌激素可增加子宫对催产素敏感性，而孕激素有抑制催产素作用。催产素使子宫收缩，促进分娩。

（二）甲状腺：妊娠期由于腺组织增生和血运丰富，甲状腺呈均匀增大，约比非孕时增大65%。受大量雌激素影响，肝脏产生的甲状腺素结合球蛋白增加 2～3倍。血循环中的甲状腺激素虽增多，但游离甲状腺激素并未增多，故孕妇通常无甲状腺功能亢进表现。孕妇与胎儿体内的促甲状腺激素均不能通过胎盘，而是各自负责自身甲状腺功能的调节。甲状腺在产后6周恢复正常。



准妈妈的必修课

（三）肾上腺：妊娠期肾上腺肥大，肾上腺分泌的皮质醇和醛固酮增加。调节体内的糖、蛋白质和水电解质代谢。

呼吸系统的变化

妊娠期横膈上升，肺底上移，胸腔横径增大，通气量增加，但肺活量无改变。孕妇以胸式呼吸为主，同时呼吸较深，次数改变不大。归纳妊娠期肺功能的变化有：（1）肺活量无明显改变；（2）通气量每分钟约增加40%，主要是潮气量约增加39%；（3）残气量约减少20%；（4）肺泡换气量约增加65%；（5）上呼吸道鼻、咽、气管黏膜增厚，轻度充血水肿，使局部抵抗力减低，容易发生感染。

消化系统的变化

妊娠早期常有食欲不振、恶心、呕吐、偏食害口等早孕反应，约在妊娠12周后逐渐消失。唾液腺分泌增加可有流涎现象。由于贲门括约肌松弛，胃内容物逆流到食道下部，可产生烧心感。胎盘产生的大量孕激素使胃肠平滑肌张力减低、蠕动减弱，胃酸分泌少，因此有腹胀或便秘。妊娠期代谢增加，肝血流量稍有增多。肝功基本无明显变化，血清总蛋白稍低，血清胆固醇增加，碱性磷酸酶增加。妊娠期胆囊膨胀，张力低，排空时间延长，胆道平滑肌松弛，胆汁稍黏稠使胆汁淤积，因此妊娠期间容易诱发胆石病。

泌尿系统的变化

肾脏在妊娠期稍有增大，由于负担增加，肾血流量自妊娠中期至足月可增加30%～50%，肾小球滤过率也增加，有时超过肾曲管的再吸收能力，可出现生理性糖尿。

输尿管在妊娠期由于受神经体液变化的影响，输尿管增粗，肌张力减低，蠕动减弱，尿流缓慢，且右侧输尿管受右旋妊娠子宫压迫，加之输尿管有尿液逆流现象，孕妇易患急性肾盂肾炎，以右侧多见。增大的子宫或胎头压迫膀胱，可有尿频。

新陈代谢的变化

（一）蛋白质代谢 妊娠期间母体需要大量的蛋白质，体内蛋

白合成增加而分解也旺盛，总的合成大于分解，呈正氮平衡状态。孕妇体内储备的氮除供给胎儿生长发育及子宫、乳房增大的需要外，还为分娩期消耗做好准备。

（二）脂肪代谢：妊娠期肠道吸收脂肪能力增强，血脂增高，脂肪能较多积存。妊娠期能量消耗多，糖原储备减少。若遇能量消耗过多时，体内动用大量脂肪使血中酮体增加，发生酮血症。孕妇尿中出现酮体多见于妊娠剧吐时，或产妇因产程过长、能量过度消耗使糖原储备量相对减少时。如果在分娩过程中产程过长，脂肪氧化不全可产生酮体，发生酸中毒。

（三）碳水化合物：代谢妊娠期胰岛功能旺盛，胰岛素分泌增多，使血液循环中的胰岛素增加，故孕妇空腹血糖值稍低于非孕妇，做糖耐量试验时血糖增高幅度大且恢复延迟。已知于妊娠期间注射胰岛素后降血糖效果不如非孕妇女，提示靶细胞有拮抗胰岛素功能或因胎盘产生胰岛素酶破坏胰岛素，故妊娠期间胰岛素需要量增多，准妈妈要注意及时补充。

（四）矿物质代谢：胎儿生长发育需要大量钙、磷、铁。胎儿骨骼及胎盘的形成，需要较多的钙，妊娠末期的胎儿体内含钙25克、磷14克，绝大部分是妊娠最后2个月内积累，应于妊娠最后3个月补充维生素D及钙以提高血钙值。如果孕妇摄入的钙、磷和维生素D的量不足，可使孕妇肌肉痉挛，甚至患骨软化症。妊娠晚期，胎儿除了造血之外，其肝脏与脾脏还需要贮存一部分铁以供给不断增加的需铁量。只靠在食物中吸收以及动员母体中贮存的铁，是不能够满足需要。铁摄入量不足孕妇可发生缺铁性贫血的症状。



（五）水和电解质代谢：因孕妇体内雌激素和醛固酮增加，故水钠潴留可造成水肿。孕妇体重每周增加0.5千克以上时，应考虑有隐性水肿。

其他

（一）神经系统：妊娠期植物神经功能不稳定，孕妇常有嗜睡、头晕、食欲不振、恶心呕吐等表现。

（二）皮肤：妊娠期皮肤色素沉着，以乳头周围、外阴部、脐周围及脐下正中



线色素沉着明显。额部及面颊部出现的棕色斑，被称为妊娠斑。腹壁及乳房皮下弹性纤维断裂出现的裂纹，称为妊娠纹，新鲜的妊娠纹呈紫红色，陈旧的为白色。

（三）骨骼及韧带：在孕激素的影响下，骨盆各关节韧带略松弛，耻骨联合可呈轻度分离，若过分松弛易导致关节痛。妊娠子宫重量使身体重心向前移，为了保持平衡，头和肩向后倾，腰向前挺，容易引起腰痛、腰酸。

怀孕期间的性生活

在妊娠的最初3个月内，由于胎盘还没有完全形成，胚胎组织附着在子宫壁上还不够牢固，在这个时期过性生活会引起女性的盆腔充血，特别是达到性高潮时，会阴、阴道及骨盆底部的肌肉都会发生不可控制的有节律性的强烈收缩，与此同时再加上男方性行为持续的机械性刺激，就可能引起女性的子宫收缩，进而导致流产。所以，女性在这个时期不要过性生活，特别是有流产史的女性更要注意尽可能地避免性生活，还要注意性生活前后的清洁和卫生。

女性孕期性生活最安全的阶段是怀孕的4～7个月。因为这个时期胎儿相对在子宫内安定下来，流产的可能性也有所降低。但是，也要对性生活有所节制，次数不宜过频，动作也不宜过于剧烈，否则同样会带来严重的后果。容易造成子宫腔的感染，同时容易发生胎膜早破，羊水大量流出，使胎儿失去保护环境，并造成脐带脱垂而使胎儿缺氧窒息而死亡。

在妊娠的最后3个月，尤其是最后的4周，女性应避免性生活。因为这个时期的阴道和子宫黏膜都非常柔软并有充血，非常容易造成损伤。如果这个时期过性生活会引起子宫收缩并可能把细菌带入产道，容易引起早产或感染。所以，这时的女性应同孕早期一样尽量地避免性生活，同时还要尽量避免对乳房的刺激，以免引起子宫收缩。

生产的过程



孕妇需要了解分娩的过程，学会配合医生，这样不仅胎儿娩出会快些，自己也会减少痛苦。分娩的全过程分3个产程，一般第一产程孕妇将在待产室度过，第二、第三产程孕妇将在产床上度过。

第一产程

是从有规律的子宫收缩起，至宫颈口完全扩张达10厘米，能使胎头娩出为止。这一过程对于初产妇来说需要8～12小时。医生要为产妇做肛门指诊检查，以了解子宫颈扩张的大小和胎头下降的程度。

第一产程中产妇要做的是：消除惧怕心理，保持镇静乐观；按时进食，补充足够的营养；按时排尿，每2～4小时1次，使膀胱空虚，以免阻碍胎头下降；如胎膜未破，经医生同意，可在待产室内行走活动；宫缩时也可做些辅助的减痛动作。

第二产程

是从宫颈口完全扩张到胎儿娩出为止。初产妇需1～2个小时，经产妇则时间短些。第二产程是分娩中最关键的时刻。此期子宫颈口已开全，产妇仰卧于产床，外阴经过消毒，罩上无菌产单，由医生助产。

当胎头的顶部可以看见时，助产士将告诉产妇不要太用力，因为如果胎头娩出太快，会阴处的皮肤可能会撕裂，所以要放松，用几秒钟的时间喘喘气。当胎头扩张阴道口时，产妇会有刺痛感。

头部娩出时，婴儿的面部朝下。助产士可能要检查一下脐带，以确保婴儿的颈部没有被脐带缠住。然后，婴儿头部转向一侧，使得头与两肩保持在一条线上。助产士清洁婴儿的两眼、鼻以及口腔，如果需要时，要把婴儿呼吸道中的液体吸出。

在之后跟着的2次宫缩期间，婴儿的身体就会滑出母体。通常助产士会将自己的手放在婴儿的腋窝下将她扶出并放在你的腹部，这时婴儿还连着脐带。起初婴儿看起来有点儿发青，皮肤上覆盖着胎脂并有血液的条纹，会哭。如果婴儿的呼吸正常，可以即刻抱住，并搂在怀中。此外，助产士会再次清洁婴儿的呼吸道，并且如果必要时会给予氧气。

第三产程

是从胎儿娩出后到胎盘娩出为止。初产妇需10~30分钟。



准妈妈的必修课

胎儿娩出后，仍会有宫缩促使胎盘娩出。随后，医生会替产妇收拾整洁，如外阴有裂口，则会做局部的缝合。此后，产妇就可以休息了。

关于怀孕和生产的一些问题

Q 男女最佳的生育年龄是多少？

A 女性的最佳受孕怀胎年龄为24～30岁之间，其原因为这个时期女性已经完全发育成熟、卵子质量很高、妊娠后并发症少、胎儿发育较好、畸胎和早产的发生率比较低，且分娩会比较顺利。在此年龄段，夫妻精力充沛，也已经积累了比较丰富的生活经验，有利于婴儿的抚养。

如果女性年龄过小，胎儿会与仍在发育中的母亲争夺营养，对母亲和胎儿都将产生不利的影响。同样，如果女性婚育过晚，特别是在35岁以后才怀孕，手术产、难产机会增加，新生儿发生窒息、损伤和死亡的机会增加，而且女性年龄增大，卵子质量将有所降低，所以发生畸形、痴呆儿的可能性也随之加大。

对于男性来说，越年轻精子质量越差，在30～35岁时，精子质量最高，具有最强的生命力，能够把最好的基因传给下一代。但是如果男性的生育年龄过大，胎儿患先天畸形和遗传病的机率也增大。所以，优生学家认为，男性的最佳生育年龄应比女性的最佳生育年龄晚1～2年。

Q 妊娠症状严重是否会对胎儿产生影响？

A 有些女性在妊娠期间的反应非常剧烈，连饭都吃不下去，因此会很担心胎儿是否能够健康的发育。事实上，母体中储存的养分几乎都由胎儿所吸收，所以不需要太过担心。

但是如果这时母体连水分都无法摄取的话，则有可能产生脱水的现象。应到医院接受点滴治疗。只要能够克服妊娠症状，恢复正常饮食就可以了。妊娠期要注意营养的均衡摄取，养成良好的饮食习惯。

Q 怀孕前应治疗哪些疾病?

A 有些疾病虽然并不影响受孕，但是如果在患病期间怀孕，会使病情加重，对母亲和胎儿产生不利的影响，甚至会造成生命危险，因此应积极治疗。

◎肝脏疾病：妊娠后，肝脏负担增加。如果原来就有肝脏疾病，会加重病情，严重的要终止妊娠。

◎心脏病：心脏功能不正常会造成血运障碍，引起胎盘血管异常，导致早产、流产等情况的发生，同时产妇的生命和身体都会受到威胁，所以怀孕前一定找专业的医生进行咨询。

◎贫血：严重贫血者，不仅使孕妇妊娠痛苦，而且影响胎儿的发育，不利于产后恢复，因此如果有贫血疾病要在治愈后再怀孕。

◎高血压：高血压患者易患妊娠中毒症，而且有可能发生重症高血压。

◎糖尿病：孕妇如果患有糖尿病，会发生妊娠中毒症，引起早产、流产，甚至胎死宫内。一般要在病情稳定的情况下，在医生指导下怀孕。

◎阴道炎：阴道炎患者带病分娩的话，会感染胎儿，使新生儿患鹅口疮等疾病。

◎性病：性病患者必须彻底治疗后方可怀孕，如果怀孕后发现患有性病，一般应征求医生的意见来决定是否继续妊娠。

Q 女性妊娠期间发生便秘怎么解决?

A 女性在妊娠期间比较容易发生便秘。其原因主要包括：

（一）女性妊娠后体内有大量的孕激素，使胃肠道平滑肌张力降低而变得松弛，蠕动减弱，容易引起便秘、气胀等；

（二）很多女性妊娠后活动量减少；

（三）饮食中摄入的液体少、纤维素摄入量少。蔬菜、水果吃得少。

（四）妊娠子宫和胎儿先露压迫直肠。

由于便秘容易引起孕妇肛周内外痔，便时出血，并有腹内胀气、食欲不振等。

孕妇容易发生便秘，因此妇女妊娠后应适当进行户外活动；注意调理饮食，多吃新鲜蔬菜、水果；养成每日按时排便的习惯。若经过适当调理仍有便秘，可服用缓泻剂。也可由肛门内放入甘油栓或开塞露，使大便润滑后容易排出。

但注意不能使用强泻剂，如硫酸镁、大黄、芒硝等，也不宜灌肠。总之，孕妇便秘应采用综合的方法治疗，单纯用药的效果往往不能持久，且长期用泻剂可使肠道吸收受影响。养成良好的定时入厕的习惯，是至关重要的纠正便秘的方法之一。



成熟女性要警惕的疾病

生活习惯病

◎营养与疾病
◎日常生活与疾病
◎运动与疾病

糖尿病

◎症状

生活习惯病



现代成人病大多是在遗传体质的基础上，由不良的生活习惯引起的疾病。现代的生活方式使人们更加安逸舒适，容易发生营养过剩或饮食不均衡。许多“富贵病”、“文明病”应运而生。女性常见疾病中有很多都是由不良的生活习惯引起的。

营养与疾病

长期不良的饮食习惯，挑食、偏食或过度节食，往往会引起贫血、低血压、畏寒症、闭经等疾病。当然，过度进食将导致营养过剩，会引起肥胖等疾病。

如果只喜欢吃高糖、高脂肪食物，不喜欢吃富含维生素的新鲜蔬菜，容易引起下颌关节、胆囊和直肠、结肠疾病，乳腺癌的发生率也会上升。同时如果摄入的食盐过多，会对血压和肾脏产生严重影响。

在饮食上我们要养成良好的饮食习惯，做到不挑食、不偏食、不过度节食。

日常生活与疾病

在我们的日常生活中，如有意抑制便意，摄入水分不足，不吃早餐，食物缺乏纤维素等常导致女性患习惯性便秘。由于便秘可引起痔疮和直肠、结肠疾病，所以要养成良好的排便习惯，预防便秘的发生。如果女性长期憋尿，很容易发生尿路感染。因此我们要在日常生活中养成良好的生活习惯，尽量预防生活习惯病的发生。



运动与疾病

缺乏运动锻炼可引起许多疾病，如肥胖症、肩周炎、内脏下垂、心脏病等。同样，过度或不当的体育运动同样会给我们带来很多疾病。因此，我们要根据自己的身体状况，选择适合自己的运动方式和运动强度。

糖尿病

糖尿病被称为现代文明病。根据统计，40岁以上的人群中，每10人中就会有1人患有糖尿病，而且每年都有增加的趋向。

糖尿病是一种无法保持一定血糖值的疾病，是由遗传和环境因素相互作用而引起的临床综合征。相当一部分患者的症状并不明显，因而很多人身患糖尿病多时却浑然不知，直到体检或其他疾病就诊时才被发现，耽误了治疗时间。

糖尿病的症状



不同类型、不同病期的糖尿病患者可以有轻重不同的症状，轻者可以毫无感觉，重者可以影响生活，可以是典型的症状（三多一少），也可以是非典型似乎很难与糖尿病联系在一起的症状。典型的症状是多尿、多饮、多食与体重减轻，按发生机制讲是应按这个顺序发生，但也可以仅仅突出某一个症状。



（一）典型症状是疲乏倦怠，尿量增多，口渴，饮水量增加，易饥饿，饭量增加，但是体重减轻。简言之为多尿、多饮、多食及体重减轻，即“三多一少”。

（二）起病时无症状者多为非胰岛素依赖型糖尿病。往往是在健康检查时发现血糖较高，高血糖是从何时开始的难以确定。

（三）时常有因糖尿病出现并发症症状，经检查才发现患糖尿病的。例如，糖尿病可引起眼睛各个部位的合并症，以至出现视力减退、黑朦、失明等。因贫血、浮肿就诊于内科的病人，经检查发现为糖尿病性肾病，才开始治疗糖尿病。女性病人外阴搔痒求治于妇科，经检查发现糖尿病，其外阴瘙痒是尿糖较多所致，也可能是外阴阴道炎症反复不愈所致。病人因恶心、呕吐、腹痛、嗜睡乃至昏迷到急诊室，可能是急性并发症——酮症酸中毒；约有半数胰岛素依赖型糖尿病起病时，表现为酮症酸中



毒。糖尿病影响免疫功能，以致抵抗力降低，容易出现皮肤疖肿，呼吸、泌尿、胆道系统的各种炎症，且治疗困难。

（四）性功能障碍：糖尿病引起血管、神经系统病变，以及心理障碍等引发男性阳痿，女性性冷淡、月经失调等性功能障碍。

（五）在急性心肌梗死、脑血管意外等应激状态下，可出现暂时性高血糖，不一定都有糖尿病，定期复查血糖可以判定是否患糖尿病。不是糖尿病，则高血糖不会持续存在。

（六）皮肤感觉异常：感觉神经障碍引起四肢末梢部位皮肤感觉异常，如蚁走感，麻木，针刺感，瘙痒，尤其女性外阴瘙痒可为首发症状。

糖尿病的治疗

糖尿病的治疗包括心理治疗、饮食治疗、运动治疗、药物治疗以及其他的一些治疗方法。糖尿病患者要在医生指导下采取适当的治疗方法。

◎糖尿病饮食治疗十大黄金法则

（一）控制每日摄入总热量，达到或维持理想体重；

（二）平衡膳食；

（三）食物选择多样化，谷类是基础；

（四）限制脂肪摄入量；

（五）适量选择优质蛋白质；

（六）减少或禁忌单糖及双糖食物；

（七）高膳食纤维膳食；

（八）减少食盐摄入；

（九）坚持少量多餐、定时、定量、定餐；

（十）多饮水，限制饮酒。

◎中年女性防治糖尿病五要点

（一）多学点儿：就是要多看看有关糖尿病的书籍、报刊、电视，多听听有关糖尿病的讲座和广播，增加自己对糖尿病的基本知识和糖尿病防治方法的了解。

（二）少吃点儿：就是减少每天的热量摄取，特别是避免大

吃大喝、肥甘厚味、吸烟喝酒等等。人进入更年期后，自身代谢率下降，如果和原来一样进食、运动，热量就会相对过剩，导致肥胖，继而引起糖尿病。

（三）勤动点儿：就是增加自己的体力活动时间和运动量，保持体形的健美，避免肥胖的发生。

（四）放松点儿：就是力求做到开朗、豁达、乐观、劳逸结合，避免过度紧张劳累。

（五）药服点儿：就是有引起糖尿病的其他因素时，如血压高、血脂异常、肥胖，用营养和运动疗法效果不佳时，及时用点降压药、调脂药甚至减肥药，使糖尿病的发生得以延迟甚至逆转。

如果能够长期做到这5个要点，中年女性糖尿病发病率至少能减少50%。

高血压



高血压指的是在未服药情况下，成年人（年龄大于18岁）收缩压≥140毫米汞柱和（或）舒张压≥90毫米汞柱。诊断高血压时，必须多次测量血压，至少有连续2次舒张期血压的平均值在90毫米汞柱或以上才能确诊为高血压。仅一次血压升高者尚不能确诊，但需随访观察。

高血压症状

早期高血压病人可表现头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中、记忆力减退、疲乏无力、易烦躁、肢体麻木、夜尿增多、心悸、胸闷等症状。

后期高血压病人其血压常持续在较高水平，并伴有脑、心、肾等器官受损的表现，早期可无症状，但后期易导致功能障碍，甚至发生衰竭。如头痛、头晕加重，一过性失明，半侧肢体活动失灵，可出现胸闷、气急、咳嗽；夜间尿量多或小便次数增加，可有尿少、无尿、食欲不振、恶心症状。

高血压的形成原因

原发性高血压的病因为多因素，可分为遗传和环境因素2个方面，高血压是遗传易感性和环境因素相互作用的结果。

◎遗传因素

高血压具有明显的家族聚集性，父母均有高血压，子女的发病概率高达46%，大约60%高血压患者有高血压家族史。



高血压

◎预防与治疗

◎环境因素

外界环境及内在的不良刺激可引起强烈、反复、长时间的精神紧张和情绪波动，导致大脑皮层兴奋与抑制过程失调，血管收缩中枢及交感神经兴奋性增强，引起全身细小动脉收缩，外周血管阻力增高，血压也随之升高。城市从事精神紧张度高的脑力劳动者高血压患病率超过体力劳动者。

◎饮食因素

食盐、高胆固醇、高蛋白质的摄入量与血压呈正相关，钾摄入量与血压呈负相关。

◎其他因素

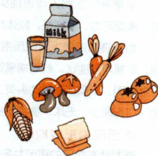
（一）体重：超重或肥胖是血压升高的重要危险因素。高血压患者约1/3有不同程度肥胖。肥胖的类型与高血压发生关系密切，腹型肥胖者容易发生高血压。

（二）避孕药：35岁以上长期服避孕药女性高血压发生率会升高，但这种原因引起的高血压一般为轻度，并且可逆转，在停服避孕药后3～6个月血压可恢复正常。

高血压预防与治疗

◎合理膳食，控制体重

（一）建议每人每日钙摄入量为800毫克，通过饮用牛奶，增加豆类和新鲜蔬菜及木耳、香菇、虾皮、紫菜等，可以增加钙的摄入量。



（二）每人每日每公斤体重蛋白质摄入量1～1.5克，也就是下列高蛋白食品每日任选其一：150克瘦肉、300克豆腐、3个大鸡蛋、75克黄豆、300克鱼虾或鸡鸭。

（3）注意粗细粮搭配。

（4）每天摄入精盐量应少于5克，大约每天为小汤匙的半匙。

（5）每日进食400克蔬菜及100克水果。

（6）多食胡萝卜、红薯、南瓜、玉米、西红柿、燕麦、黑木耳等。

◎适量运动

一般中老年人提倡步行、慢跑、游泳、骑车、登楼、登山、球类、健身操等有氧代谢运动。每天步行约3千米，每次活动一般以30～60分钟为宜，每周要运动5次以上。

◎戒烟限酒

烟草中含有尼古丁，能刺激心脏使心跳加快，并使血管收缩，血压升高。大量饮酒，尤其是烈性酒，可使心跳加快，血压升高。

◎保持良好的心情

高血压病患者应注意保持心情舒畅，避免情绪大起大落。所有保健措施中，心理平衡是最关键的一项。保持良好的快乐心境几乎可以拮抗其他所有的内外不利因素。

高血压的食疗

◎茶汤疗法

名称	原料/做法	功效
决明茶	草决明250克，蜂蜜适量。用蜜炙草决明，待冷后贮于玻璃瓶中。每日10克，泡水代茶饮。	本方能清头目，通大便，可治疗高血压引起的头痛目昏等症。
芹菜红枣茶	芹菜350~700克，红枣100~200克，绿茶10克。加水适量煮汤。每日分3次饮服。	能平肝养血，清热利尿，理胃中湿浊，除心下烦热，适用于高血压，以及急性黄疸型肝炎、膀胱炎等。
菊花山楂茶	菊花、茶叶各10克，山楂30克。用沸水冲沏，代茶。每日1剂，常饮。	能清热，降压，消食健胃，降脂，适用于高血压、冠心病及高脂血症。
杜仲茶	杜仲叶、绿茶各6克。用开水冲泡，加盖5分钟后饮用。每日1次。	能补肝肾，强筋骨，降压。最适宜高血压合并心脏病患者饮用。



◎预防与治疗

高血压 高血脂

名称	原料/做法	功效
龙茶散	绿茶50克，龙胆草30克。共研细末，温水冲服。每次3克，每日2次。	能清热泻火，平肝降压。适用于肝火鼎盛所致的高血压、口苦等症。
栀子茶	芽茶、栀子各30克。加水适量（或800~1000毫升），煎浓汁1碗（约400~500毫升）。每日1剂，分上、下午2次温服。能泻火清肝，凉血降压。	适用于高血压头痛、头晕等。
菊槐茶	菊花、槐花、绿茶各3克。放入瓷杯中，以沸水冲泡，密盖浸泡5分钟即可。每日1剂，不拘时频频饮之。	能平肝祛风，清火降压，适用于高血压头痛、头胀、眩晕等。
复方菊槐茶	菊花、槐花、绿茶各6克，龙胆草10克。以沸水冲沏，待色变浓后饮用。每日代茶常饮。	能清热散风，降压，适用于高血压引起的眩晕。
山楂荷叶茶	山楂、绿茶各15克，荷叶12克。共切细，加水煎或以沸水冲泡，取浓汁即可。每日1剂，不拘时代茶饮。	能消脂化滞，降压减肥，适用于高血压、高血脂、肥胖症。
绿茶芝麻汤	芝麻适量，绿茶1克，红糖25克。芝麻炒熟备用，每次取5克，另加绿茶、红糖一并入杯，加沸水400m升即成。	能养肝补肾，润五脏，抗衰老，适用于阴虚头晕、高血压。
降压茶	夏枯草、茺蔚子各18克，草决明30克，生石膏60克，黄芩、茶叶、槐角、钩藤各15克。上药加水适量，煎沸20分钟取汁即可。可先后煎2次汁，合并后饮用。上药共研为末，以沸水冲泡后加盖浸泡15分钟即可。上药共熬，取汁，加蜜收成膏。每日1剂，分早、中、晚3次饮服。	能清肝泻火，降压，适用于高血压头痛、头晕目眩等。
三宝茶	普洱茶、菊花、罗汉果各等份。共制成粗末，用纱布袋（最好是滤泡纸袋）分装，每袋20克。每日1次，用上药1袋，以沸水冲泡10分钟，至温频频饮服。	能降压，消脂，减肥，适用于防治高血压、高血脂及肝阳上亢之头痛头晕。

◎饮食疗法

名称	原料/做法	功效
海带瘦肉汤	原料：干海带30克，瘦猪肉120克。 制法：干海带用水泡发，洗净，切碎，瘦猪肉切薄片，加水适量，用文火慢炖。	功效：海带布含有昆布素与生物碱，具有降血压作用，既能补充优质蛋白，又能降低血压与血脂。
川芎烧仔鸭	原料：川芎15克，仔鸭子1只。 制法：仔鸭子去毛与内脏，洗净切块与川芎共同烹煮。	功效：川芎有降血压、扩张血管之功效，仔鸭补充优质蛋白质。
番茄烧牛肉	原料：中等大小番茄3个，优质牛肉200克。 制法：番茄洗净去皮，牛肉切小块，加入少量食盐与佐料共同烹煮。	番茄具有番茄素能降低血压与血脂，牛肉是营养丰富的美味佳肴。

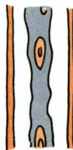
高血脂



血中脂肪物质如胆固醇、甘油三酯及血脂蛋白代谢异常的疾病群。该病对身体的损害是隐匿性、进行性和全身性的。高脂血症的初期多数没有临床症状，因此很多人不重视早期诊断和早期治疗，从而延误了病情。高血脂症的直接危害就是加速全身动脉粥样硬化。动脉粥样硬化是指脂类物质聚积存在于血管壁内，使得动脉血管变厚、狭窄、僵硬、血流减少，而全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧、一旦动脉被粥样斑块堵塞，就会导致严重后果。大量研究资料表明，高脂血症是脑卒中（即中风）、冠心病、心肌梗死、心脏猝死的重要危险因素。此外，高脂血症还可导致脂肪肝、肝硬化、胆石症、胰腺炎、眼底出血、失明、周围血管疾病等等。因此我们一定要重视高脂血症的早期诊断和早期预防。



正常状态



高血脂状态

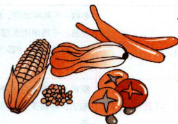


高血脂

◎饮食原则 ◎推荐食谱

高血脂患者的饮食原则

（一）食物多样、谷类为主。精细搭配，粗粮中可适量增加玉米、莜面、燕麦等成分，少食单糖、蔗糖和甜食。多食新鲜蔬菜及瓜果类。保证每天摄入400~500克，以替代充足的维生素、矿物质和膳食纤维。



（二）多吃蔬菜、水果和薯类。多吃蔬菜与各种水果，注意增加深色或绿色蔬菜比例，大蒜和洋葱有降低血清甘油三酯（TC），提高高密度脂蛋白（HLD）的作用，可能与其含有硫化物有关。香菇和木耳有多糖类物质，也有降低血清TC及防止动脉粥样硬化的作用。

（三）常吃奶类、豆类及其制品。奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源，高血脂患者奶类以低脂或脱脂类为宜。豆类是我国的传统食品，含丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B_1、维生素B_2、烟酸等，且大豆及其制品还有降胆固醇的作用。

（四）经常吃适量鱼、禽、瘦肉、少吃肥肉和荤油。多吃水产尤其是深海鱼，争取每周食用2次或以上；肉汤类应在冷却后除去上面的脂肪层，少用动物脂肪，限量食用植物油等。轻度血浆TC升高者，膳食胆固醇摄入量<300毫克/天。血浆胆固醇中度和重度升高者，饮食中胆固醇摄入量<200毫克/天。禁食肥肉、动物内脏、人造黄油、奶油点心等。

（一）保持能量摄入，并增加运动，防治超重和肥胖。

（二）吃清淡少盐的膳食，多喝茶。

（三）少糖戒烟戒酒。糖、烟、酒会提升脂肪和胆固醇含量。

（四）补充纤维素。 纤维素有助于降低血液中胆固醇的含量，还可以减少脂肪的摄入量，减少甘油三酯。

高血脂饮食治疗推荐食谱

名称	主治	配方	用法
桂圆莲子茶	对高血脂伴有头昏眼花、心慌气短、神疲乏力、烦躁失眠者	桂圆肉10克，莲子15克，银耳6克	将莲子煮熟炖烂，再加桂圆肉和泡开洗净的银耳，于汤内稍煮，而后投入冰糖适量食之。早晚各饮1次。
开洋煮干丝	体内胆固醇过高	香豆腐干10块，虾米25克，精盐4.5克，黄酒、味精少许	香豆腐干洗净用沸水烫5分钟，用刀剖成0.17厘米厚的薄片，再切成丝。然后把香干丝用沸水烫5分钟，沥干备用。虾米先用黄酒加鲜汤浸发，待质地发软后，去除杂质，加入适量鲜汤，用小火煮8分钟，加入精盐、干丝同煮15分钟，加少许味精起锅。
鲜菇汤	高脂血症	鲜菇适量	将鲜菇炖汤食用，用量以每天12克左右为宜。
山楂枣糖酒	高血脂。	山楂片3000克，红糖、大枣各30克	上三味可用米酒1000毫升浸半月即可服用，浸时每天摇动1次。每天1～2次，每次30～50毫升。
玉米油	高血脂	玉米油适量	在膳食中多用玉米油。
山药大枣羹	对血脂增高伴有倦怠乏力、胸闷纳差、烦热多汗、大便稀薄者	山药60克，大枣10枚(去核)	共炖烂为羹，再加入白砂糖适量，搅匀后即可食之。每日1～2次。
薏楂卜汤	血脂高	薏米、山楂、白萝卜各适量	各取适量煎水饮服。



◎饮食 脑梗死、心肌梗死 ◎症状

脑梗死



脑梗死是指由于脑供血障碍引起脑组织缺血、缺氧而发生坏死、软化形成梗死的脑血管疾病。临床上最常见的类型有脑血栓形成和脑栓塞，其中脑动脉壁由于动脉粥样硬化或其他因素造成管腔狭窄，甚至闭塞而导致局灶脑梗死，称为脑血栓形成；由身体其他部位的栓子脱落，如颅外动脉壁的粥样硬化斑块脱落的血栓碎片或心脏的附壁血栓脱落的碎片或心脏瓣膜的赘生物脱落，进入脑循环，导致某一脑血管阻塞而形成局灶性脑梗死称为脑栓塞。

脑梗死的饮食



梗死患者首先能要得到及时的治疗，在此基础上配合食疗，会有很大的收效，其饮食应注意给予易消化、高维生素饮食。日常饮食应注意：

（一）限制脂肪摄入量。每日膳食中要减少总的脂肪量，减少动物脂肪，一般烹调时不要用动物油，而用植物油，如豆油、花生油、玉米油等，要限制饮食中的胆固醇，每日应在300毫克以内。

（二）适量增加蛋白质。由于膳食中的脂肪量下降，就要适当增加蛋白质的摄入量。可由瘦肉、去皮禽类提供，可多食鱼类，特别是海鱼，每日要吃一定量的豆制品，如豆腐、豆干，对降低血液胆固醇及血液黏滞是有利的。

（三）控制总热量。如果膳食中控制了总脂肪的摄入，血脂是会有所下降的。

（四）脑梗死的病人食盐的用量一定要小，要采用低盐饮食，每日食盐3克，可在烹调后再加入盐拌匀即可。

（五）限制精制糖和含糖类的甜食，包括点心、糖果和饮料的摄入。

（六）注意烹调用料。为了增加食欲，可以在炒菜时加一些醋、番茄酱、芝麻酱。食醋除了可以调味外，还可加速脂肪的溶解，促进消化和吸收，芝麻酱含钙量高，经常食用可补充钙，对防止脑出血也有一定好处。

心肌梗死



心肌梗死是冠状动脉闭塞、血流中断，使部分心肌因严重的持久性缺血而发生的心肌局部坏死。临床上有剧烈而较持久的胸骨后疼痛、发热、白细胞增多、红细胞沉降率加快、血清心肌酶活力增高及进行性心电图变化，可发生心律失常、休克或心力衰竭。

心肌梗死的症状

心肌梗死是心脏发出的紧急信号，它表示心脏正在缺氧而且开始出现心肌坏死，由此而可以引起各种各样的症状。病人大都会出现众多症状中的某几个，有些人甚至不会有疼痛的感觉，但典型的发作是经休息及服用硝酸甘油后可能暂时减轻症状，但不能完全缓解它们。



◎胸部不适

胸部中央出现沉重、挤压、疼痛、胀满或其他不舒服的感觉，并可能会传导到肩部、颈部、下肢手臂或背部。

◎大汗淋漓

上身大量出冷汗、头晕、气短及恶心等症状联合出现，通常提示正在发生心肌梗死。

◎气短

有人形容这一症状为胸部发紧，就像有一根绳子捆在胸部，这是由于忙碌的心脏不能正常射血而引起的。

◎异常虚弱

病人还可能会乏力或眩晕，特别是起立时，这症状通常会伴有上述的表现。

心肌梗死病人的处理

如果出现心肌梗死的先兆症状，千万不要惊慌，首先病人应立



◎预防◎治疗

心肌梗死

刻卧床，保持安静，避免精神过度紧张，舌下含服硝酸甘油，或立即请医生上门，就地诊治。同时做好送往医院的准备。

心肌梗死的预防

◎放松精神

放松精神，愉快生活，保持心境平和，对任何事物要能泰然处之；参加适当的体育活动但应避免竞争激烈的比赛，即使比赛也应以锻炼身体增加乐趣为目的，不以输赢论高低。

◎适度锻炼

每周至少要有三次认真的体育锻炼，每次不少于20分钟，但也不宜超过50分钟。运动量视年龄和健康状况而定。

◎绝对不搬抬过重的物品

搬抬重物时必然要弯腰屏气，其生理效应与用力屏气大致类似，是老年冠心病人诱发心肌梗死的常见原因。

◎不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡

水温最好与体温相当，不可太热，否则可使皮肤血管明显扩张，大量血液流向体表，可造成心脑缺血。洗澡时间也不宜过长，洗澡间一般闷热且不通风，在这样环境中人的代谢水平较高，极易缺氧、疲劳、老年冠心病人更是如此。冠心病程度较严重的病人洗澡时，应在他人帮助下进行。

◎气候变化时要当心

在严寒或强冷空气影响下，冠状动脉可发生痉挛并继发血栓而引起急性心肌梗死。国内资料表明，持续低温、大风、阴雨是急性心肌梗死的诱因之一。

心肌梗死的治疗

（一）香蕉50克、蜂蜜少许。香蕉去皮研碎，加入等量的茶水中，加蜜调匀，当茶饮。此方于冠心病，有降压、润燥之功效。

（二）咖啡豆适量。将咖啡炒过，每日用10克，浓煎服饮。此方适于肺原性心脏病。

第五章

更年期的女人



远离更年期的烦恼

更年期是什么时候

女性大约40岁以后，从生育期到非生育期之间的过渡时期，称为更年期或围绝经期。更年期是人们从生理和心理上比较明显地呈现衰老过程的一个起点，是人们一生中生理、心理变化比较剧烈的时期。绝经是这段时期内出现的重要事件，它意味着女性的月经及生育功能的终止。一般公认月经停闭1年以上才能确定为绝经。



这一时期女性的生理变化主要表现在卵巢的萎缩。此时，卵巢的功能正在逐渐地减退，以至完全丧失其原有的功能，由此引起女性身体各器官、内分泌腺体、心理和生理均发生着各种各样的变化。在每个女性身上所表现出来的症状多少不一、程度不同。这种体内一系列的平衡失调，导致了女性身体的适应性下降，使这时的女性很容易出现情绪波动，并且由此诱发多种疾病。

更年期大约在绝经前10年开始，即40岁左右；绝经后约10年时间，卵巢功能才完全消失，女性开始进入老年期。

停经与女性激素的变化

女性停经就字面上的意思是指月经不来了，但实质的意义却是因卵巢功能衰退后，女性激素（包括雌激素及黄体素）分泌减少，导致全身性的生理变化，因此光凭月经不来并不足以判定是否停经。一般而言，初经约在12~13岁来临，之后每个月有正常的排卵，也有正常的女性激素分泌，激素（雌激素及黄体素）能帮助身

体多种器官的正常运作，例如心脏血管、骨骼、神经系统、生殖泌尿系统上皮等等。到了50岁左右，卵巢停止了排卵的使命而萎缩，也不再有足够的女性激素分泌，上述的身体系统顿时少了女性激素的帮忙，逐渐发生了问题。

如何减轻更年期症状

女性更年期体内最主要的变化是性腺功能逐渐衰退，这一变化或轻或重会引起体内一系列内分泌平衡失调，使人体的神经系统功能与精神活动状况的稳定性减弱，从而导致人体对环境的适应力下降，对各种精神因素和躯体疾患都比较敏感，以致出现情绪波动，感情多变，并可诱发多种疾病，如更年期女性面临骨质疏松和心血管疾病等。失眠、潮热、出汗是更年期妇女最典型、最常见的症状。早期病人表现为月经紊乱，常有类似神经衰弱的表现，如失眠、多梦、头昏、健忘、情绪不稳、易急躁、对声、光等刺激敏感等症状，当女人在40岁以后，会突然感到有一阵阵热浪自胸部向颈部及脸上涌，同时面部皮肤发红，旋即大汗淋漓，有时还伴随着莫名其妙的诉苦、哭泣。

更年期常见的症状

◎情绪易波动

情绪不稳定，如情绪易激动、精神冷淡、焦虑、头痛、体力下降、失眠、记忆力减退、情感障碍等。这些症状，很容易被误认为是中年危机或空巢症，甚至会被认定是精神病，一直服用精神药物无效后才警觉可能是更年期的问题。



◎神经血管控制失调

最明显的症状是潮热、盗汗。患者感到胸部、颈部及脸部突然有一阵热浪向上扩展的感觉，同时上述部位的皮肤发红。

◎皮肤及阴道、尿道表皮萎缩

皮下组织及水份减少，失去光泽。另外，阴道表皮萎缩引起萎缩性阴道炎，容易有阴道瘙痒、刺痛、性交疼痛等现象。尿道表皮萎缩则可以引起无菌性尿道炎及尿频、尿失禁等症状。有的女人感到外阴灼痛、阴道干燥、做爱疼痛，甚至会有阴道出血、阴道黏膜的破损等，因此这时易发生阴道炎、膀胱炎、尿频、尿失禁等。

更年期的女人

◎月经异常

雌激素的减退会引起女人月经周期和月经量的改变，这是绝经期开始的最早警告信号。从卵巢功能衰退到月经完全停止的这段时间内，月经紊乱为最终绝经前的月经表现形式。月经改变的表现大致分为三种类型：一是月经间隔时间长，行经时间短，经量减少，然后慢慢停经；二是月经不规则，有人行经时间长，经量多，甚至表现为阴道大出血；也有人表现为淋漓不断，然后逐渐减少直至停经；三是突然停经。绝经是进入更年期的重要指标之一。

◎骨质疏松、关节疼痛

这个时期的女人易发生骨质疏松、骨折、关节或肌肉酸痛、双膝或单膝疼痛等。有的会有上下楼梯或上下车时腿部关节的疼痛，还会有肩关节或腰骶部的疼痛。

更年期长、症状重的原因

除了生理因素外，女性精神、心理状态不稳定等也是导致更年期长、症状重的重要原因。



（一）对未来失去信心。会产生如“孩子们都成家立业，离开家了”的想法，产生悲观、孤独、焦虑等情绪。



（二）沉溺于过去的恩怨和不快中。如总认为“和这样的男人结婚真是个错误”、“年轻时太辛苦”等，容易导致情绪低落、郁郁寡欢。



（三）固执己见。固执己见的人总认为只有自己才是最正确的，经常会无端怀疑周围的人和事，导致极端的自信、自负和敏感多疑，



（四）对现状不满。如感到“丈夫只关心工作，对自己很冷落”、“孩子们不太关心自己”等，产生不满，容易激怒，很难控制住自己的情绪。

愉快地度过更年期

虽然更年期女性有相似的症状，有的人并不影响日常工作；但有的人却症状十分严重，以致于影响了正常的工作和生活，必须接受治疗。

为了愉快地度过更年期，女性朋友们要注意以下问题：

（一）正确对待更年期，要有愉快乐观的情绪和豁达心胸。

（二）一旦出现症状，要保持乐观的情绪，向朋友们倾诉内心的感受，自我调节，缓解紧张的情绪。



（三）不宜过多卧床不动，多从事力所能及的工作和家务，积极锻炼身体。进行有乐趣的体育运动，如网球、舞蹈、游泳等，可以帮助缓解不适症状。

（四）注意生理卫生，保持外阴清洁。



（五）要老有所乐，培养兴趣爱好，丰富更年期精神文化生活。

（六）和谐的性生活对病情恢复有利。如因阴道干燥性生活干涩疼痛者，不妨采用阴道润滑剂，来增加性生活快感。

（七）合理营养，注意饮食平衡。饭菜要多样化，多食用一些有补肾、补铁及镇静安神作用的食物。忌食辣椒、酒、咖啡、浓茶之类的兴奋刺激性食物。

有助于缓解更年期症状的饮食

●胡桃肉打碎加糖，加入蛋汤食用。

●百合30克，红枣15克，烧汤食用。

●黑木耳焙干研末，加白糖适量口服，每日两次，每次5克。用于月经量多，淋漓不净或赤白带下者。

●红豆50粒，黑豆64粒，黄豆56粒，莲子21粒，红枣24枚，核桃仁8个。先将红豆、黑豆、黄豆煮沸15分钟后再入莲子、核桃，再煮沸10分钟入红枣。1日3次。

●鲜枸杞250克，洗净后用纱布包裹，榨取汁液。每次10～20毫升，每日2次。适应月经紊乱或多或少，或先期或退后、头晕目眩、五心烦热、面潮红、腰酸软等症。

更年期的女人

更年期女人的性生活

如果说绝经期常会让女人觉得失落和忧虑，这是因为有的女人认为自己已经一步步走向衰老，甚至有的女人还会认为绝经期是女人生命的终结。其实，这两种想法都不对。即使是50岁的女人也仍然年轻，因为在她的面前平均还有30年的生命历程。绝经期带给女人的仅是她生育能力的丧失，其实女人的性生活并没有终止。

性器官的变化

虽然，绝经期女人的性生活还没有停止，但是随着岁月的流逝，女人身体上的性器官发生着不可逆转的变化。



输卵管的黏膜皱襞缩短、变细；子宫的内膜萎缩，子宫变小，宫颈萎缩到与阴道壁齐平；阴道的扩张性减低，分泌物减少；外阴的脂肪和弹力组织逐渐减少直至消失；乳腺也会出现逐渐萎缩的现象。

绝经期女人的性交痛

绝经期的女人随着卵巢功能的衰退和女人激素分泌量的减少，女人到了一定年龄阶段会逐渐出现绝经现象，伴随而来的是外阴、阴道、子宫颈和子宫等生殖器官的萎缩，黏膜变薄，腺体分泌减少，外阴及阴道的湿润度、光滑度及弹性减退，导致局部干燥。如果这时强行进行性生活，就可能引起性交痛。

此外，由于雌激素的缺乏，使阴道酸碱度降低，又薄又涩的生殖黏膜让各种细菌有可乘之机，因此这里更频繁地成为感染和各种疾病发生的场所。此时，对许多女人来说，性生活已经失去了它原本的魅力和诱惑力。出现这种情况你可以在医生的指导下采用激素替代疗法，另外，在阴道涂抹含雌激素的药膏也可以解除这一症状。

出现性冷淡的原因



女人在绝经期后产生性冷淡的原因主要有以下两个因素：

一是心理因素。产生性冷淡的很大原因是传统观念的束缚。一些绝经期的女人往往认为性生活是年轻人的事，自己已经人到中年，孩子也大了，再有这方面的兴趣和欲望，会被视为老不正经。还有的女人担心万一避孕失败会引人耻笑，所以即使有这方面的要求，也会尽力克制自己。长此以往，就会产生“性冷淡”。

二是生理因素。绝经期女人由于雌激素水平降低，使阴道壁分泌物减少，阴道变得干涩，同时阴道细胞变薄，弹性减低，造成性交痛。久而久之，也导致了女人对性生活从惧怕到冷淡。

其实，绝经期女人不要有心理负担。首先，女人要改变对性生活的不正确看法。正常和谐的性生活可以使人的生理活动和心理活动保持正常，维持夫妻间和谐的感情。所以绝经期女人只要采取有效的避孕措施，及时治疗相关的身体疾病，完全可以过正常的性生活，不必在心理上产生压力。而生理的原因，可以去找你的医生让他给你一个很好的建议。

不要放弃性生活

处于绝经期的女人，由于她们生殖器官的萎缩、润滑度降低而干燥，从而导致了她们性生活的种种不适感。但是这些都不应该成为停止性生活的理由。坚持性生活更容易克服绝经期出现的一些症状，并且能保持女人阴道的湿润，像任何器官一样，女人的性器官也有着“用进废退”的规律，长期不使用的结果便是完全地丧失它。

传统上认为，随着女人年龄的增长或是停经后，女人自然会对性生活丧失兴趣的说法是不正确的。实际上恰恰相反，一些女人在停经后，性能力并没有消失。如果没有生理因素的影响，许多女人的性兴趣反而会变得更加旺盛起来。理由就在于因为绝经后的女人没有了怀孕的顾虑及子女的拖累，因此会对性的兴趣更加浓厚，而她们自己只是节制、怕羞而已。所以绝经期的女人应该有正常的性生活，这样有益于她们的健康和长寿。

一些研究成果显示，绝经期是女人一生中进行性生活的最佳年龄。绝经女人每周一次的性活动，可以大大减少绝经期的阵发性潮热及降低其发作的程度，并能使女人的晚年保持一定水平的雌激素，使女人的衰老程度减缓。

如何保持性活力

预防女人在绝经期出现的紊乱、不适，最好的方法是女人继续活跃自己的性生活。因为，这样可以使女人体内的激素水平保持在一定的程度；另外，只有保持生殖器官的青春、兴奋感，才能维持其润滑性、弹性，以及获得生理快感所需的阴部肌肉的良好收缩性。

一是激素疗法。这种方法不仅能够保持阴道黏膜的青春颜色、弹性和润滑性，以便女人继续进行性生活；而且它还能缓解生殖组织萎缩。

二是乳膏或椭圆形阴道内用栓剂。这些药剂内含有雌激素，对女人生殖黏膜十分有益，既能维护它的湿度，又能保证它的弹性，具有极佳的局部疗效，还不会引起任何的不良反应。如果定期使用，还可以给予阴道局部的营养补充。同时这种外用的雌激素还可以作用于泌尿器官，进而减少了膀胱炎发病率和尿失禁症状的产生。这些外用药剂虽然能够暂时缓解阴道干涩，但无任何长期裨益，疗效完全是机械性的。

性生活应注意的问题

国外学者认为，绝经对女人的性生活没有什么影响：从生理角度而言，男女双方在绝经期仍然有充分的性生活欲望。有些女人进入绝经期以后，性欲还会加强。但如果性生活安排不当，房事过频过密，则会给自身的健康带来不利的影响。那么，绝经期的性生活应当如何安排呢？

绝经期的性生活安排要合理。一对夫妇性生活的适当频率，应以做爱后次日双方都不感到疲劳为原则。一般来讲，对于高血压、冠心病的女人，做爱不是一个毫无危险的举动。绝经期女人的性生活不一定都要以做爱来满足，夫妻之间亲密的拥抱、接吻，相互的抚摸，语言、心灵的交流都可被视为性生活之列。

此外，由于绝经期女人阴道的酸碱度下降，抵抗力减弱，故性生活前后要注意卫生，夫妻双方的生殖器都要清洗干净，以免被细菌感染。

第六章

夕阳中的女人

子宫脱垂

○症状 ○治疗 ○食疗

子宫脱垂



子宫脱垂是妇科的一种常见病。子宫脱垂病因多与更年期卵巢功能衰退，雌激素水平下降有关；或年老体弱，维持子宫正常位置的组织松弛，在此基础上加上慢性咳嗽、习惯性便秘、慢性腹泻、久站久蹲、搬举重物使腹内压力增加，促使子宫脱垂发生。

子宫下垂引起的症状

基于子宫是女性在妊娠期孕育胎儿的袋状组织，在平时是固定于骨盆腔内，但是一旦因各种原因下垂之后就会引起各种不适的症状。包括：

（一）骨盆腔有压力感，下腹有重坠的感觉；

（二）感到下腹或腰骶部疼痛；

（三）性交时感到疼痛；

（四）因子宫前有膀胱后有直肠，所以一旦下垂可能发生排尿或排便的障碍；

（五）严重患者会感到下体有突出物；

（六）严重患者因子宫脱垂发生行走困难。

子宫下垂的治疗

首先，要根据病因进行治疗。针对病人得病的原因采取相应的措施。比如，有慢性咳嗽或习惯性便秘者要积极治疗；做重体力劳动者应该调换轻工种。否则，即使做了手术仍有犯病的可能性。

对轻度子宫脱垂，或年老体弱承担不起手术的病人，可以先用些药物或简单工具来治疗。中医认为子宫脱垂是中气不足、气虚下陷而无力，或因生产过多，劳动过重，八脉空虚，致冲任不固、系胞无力的结果。因此，采用中医“虚者补之，陷者举之”的治则，使用补中益气的中药治疗。处方：黄芪30克，党参、白术、当归、枳壳、升麻、柴胡、陈皮各10克，甘草6克。水煎服，每日1剂。

对子宫脱垂至阴道外者，使用子宫托是最简单而有效的疗法。子宫托放入阴道后即上举宫颈，阻止子宫下垂，各种类型的子宫脱垂都可以用。需注意应每天或隔天于睡觉前取子宫托并清洗，以减少异物刺激、感染和子宫托长期压迫阴道可能造成的损伤。用托期间应定期到医院检查。

手术是治疗子宫脱垂最有效的方法。Ⅲ度以上脱垂应该做手术。最常用的方法是从阴道切除子宫，并修补阴道前后壁，也是治疗子宫脱垂的最佳手术，术后很少再犯病。更年期或绝经后的妇女比较合适。对子宫脱垂不明显而膀胱和直肠膨出显著者可以只做阴道前后壁修补术。不过，术后容易再犯病。个别情况下可以做阴道闭锁术，就是简单地缝合将阴道闭锁起来，阻止子宫下垂，术后不能过性生活，只用于极个别年龄较大，子宫脱垂很厉害，但又经受不住较大手术的老年妇女。

治疗子宫脱垂的疗法很多。对一个病人来说，具体怎么治要看子宫脱垂的厉害程度和病人的体质状况。根据病人的具体情况可选用以上不同的疗法。

子宫下垂的食疗

中医认为，本病主要由于气虚下陷及肾虚不固致胞络损伤，不能提摄子宫所致。临床常见有气虚型和肾虚型，可采用饮食疗法调理。

◎气虚型

患者子宫下移或脱出阴道口外，伴有小腹下坠，精神疲倦，四肢无力，小便次数多，白带量多，质稀色白。可选用以下食疗方法：

●黄芪粥：黄芪30克，大米适量。两者煮粥服食。

●升麻鸡蛋：鸡蛋1个，升麻3克。将升麻研末，鸡蛋开顶放入升麻末，开口处向上，隔水蒸熟后食蛋。

◎肾虚型

患者子宫下移或脱出阴道口外，伴腰膝酸软，小腹下坠，头晕耳鸣，小便次数多，夜间尤甚，阴道干涩，白带量少。可选用以下食疗方法：

●金樱黄芪瘦肉汤：金樱子30克，黄芪30克，枸杞子15克，升麻12克，猪瘦肉适量。共煎汤，吃肉饮汤。

●鸡蛋煲首乌萸肉汤：鸡蛋3个，何首乌30克，山萸肉9克，先用水煎后两种药取汁，入鸡蛋煮熟服食。

●芡实核桃红枣粥：芡实、核桃肉各20克，红枣肉15克。煮粥加糖调味服食。

●雄鸡炖首乌：雄鸡1只(去毛及内脏)，何首乌30克(纱布包)。将何首乌放入鸡腹内，隔水小火炖熟，调味后吃肉饮汤。

骨质疏松症

◎原因 ◎症状 ◎保健

骨质疏松症

骨质疏松症是以骨量减少、骨组织微细结构破坏，导致骨脆性增加和骨折危险性增加为特征的一种系统性、全身性骨骼疾病。

骨质疏松的原因

引起中老年人骨质丢失的因素是十分复杂的，近年来研究认为与下列因素密切相关。

（一）中老年人性激素分泌减少是导致骨质疏松的原因之一。

（二）随年龄的增长，钙调节激素分泌失调致使骨代谢紊乱。

（三）老年人由于牙齿脱落及消化功能降低，胃纳差，进食少，多有营养缺乏，致使蛋白质、钙、磷、维生素及微量元素摄入不足。

（四）随着年龄的增长，户外运动减少也是老年人易患骨质疏松症的重要原因。

（五）近年来分子生物学的研究表明骨质疏松症与维生素D受体（VDR）基因变异有密切关系。

骨质疏松症的症状

◎疼痛

疼痛是骨质疏松症最常见、最主要的症状，以腰背痛多见，占疼痛患者中的70%～80%，原因是由于骨转换过快，骨吸收增加导致骨小梁的破坏、消失、骨膜下皮质骨的破坏均可引起全身骨痛。另外，由于骨质疏松其骨的承重能力明显下降，而肌肉必然承受更多的力，长久必然引起肌肉疲劳、劳损，产生肌肉及肌膜性疼痛，尤以腰、背部为甚。



老年骨质疏松症时，椎体骨小梁萎缩，数量减少，椎体压缩变形，脊柱前屈，腰疹肌为了纠正脊柱前屈，加倍收缩，肌肉疲劳甚至痉挛，产生疼痛。新近胸腰椎压缩性骨折，亦可产生急性疼

痛，相应部位的脊柱棘突可有强烈压痛及叩击痛，一般2～3周后可逐渐减轻，部分患者可呈慢性腰痛。若压迫相应的脊神经可产生四肢放射痛、双下肢感觉运动障碍、肋间神经痛、胸骨后疼痛类似心绞痛，也可出现上腹痛类似急腹症。若压迫脊髓，还影响膀胱、直肠功能。

◎身高缩短、驼背

它是由于骨质疏松造成椎体变形而引起的，也是临床上的重要体征之一。脊椎椎体前部几乎多为松质骨组成，而且此部位是身体的支柱，负重量大，尤其第11、12胸椎及第3腰椎负荷量更大，容易压缩变形，使脊椎前倾、背曲加剧，形成驼背，随着年龄增长，骨质疏松加重，驼背曲度加大，致使膝关节挛拘显著。每人有24节椎体，正常人每一椎体高度约2厘米左右，老年人骨质疏松时椎体压缩，每椎体缩短2毫米左右，身长平均缩短3～6厘米。

◎容易骨折

骨质疏松症最严重的后果是骨折。在临床上主要发生在富含松质骨的区域，主要在髋部、胸腰椎、桡骨远端、肱骨近端及踝部。其中尤以髋部骨折最为严重，由于骨折后必须要卧床，故容易发生肺炎、静脉炎、泌尿系统感染及心脑血管异常，据国外报导有10%～20%的病人在发病第一年内死亡，一半的病人生活不能自理。

◎呼吸功能下降

胸、腰椎压缩性骨折，脊椎后弯，胸廓畸形，可使肺活量和最大换气量显著减少，患者往往可出现胸闷、气短、呼吸困难等症状。

骨质疏松症的保健

（一）以运动强健骨骼，可增加骨骼的矿物质含量。

（二）多晒太阳可使皮肤维生素D合成增加，有利于钙质的吸收。熬骨头汤时加些醋，可帮助溶解骨头中的钙。

（三）适度运动可改善骨骼的血液供应，增加骨密度。

（四）多吃钙及蛋白质含量高的食物。如牛奶及豆制品含钙较多，鱼、鸡、牛肉蛋白质含量丰富。

（五）不要吃太多的肉，以免蛋白质促使钙质排出，而导致钙质流失。

（六）要注意忌烟、忌酒。

（七）老年人应慎用药物，如利尿剂，四环素、异烟肼，抗癌药、强的松等均可影响骨质的代谢。



（八）减少盐量，以免愈多的钙质随着钠在尿液中被排出。

（九）防止各种意外伤害，尤其是跌倒容易造成手腕、手臂、股骨等处的骨折。

（十）限制咖啡因用量。

骨质疏松的食疗方法

名称	原料	做法
木瓜汤	羊肉100克，苹果5克，豌豆300克，木瓜1000克，粳米500克，白糖适量，精盐、味精、胡椒粉适量	将羊肉洗净，切成六分见方的块。粳米、苹果、豌豆淘洗干净。木瓜取汁待用；羊肉、苹果、豌豆、粳米、木瓜汁，清水适量放入锅，用大火烧沸后，转用小火炖，至豌豆熟烂，肉熟，放入白糖、盐、味精、胡椒粉即成。
桃酥豆泥	扁豆150克，黑芝麻25克，核桃仁5克，白糖适量	扁豆入沸水煮30分钟后去外皮，再将豆仁蒸烂熟，取水捣成泥；炒香芝麻，研末待用；油热后将扁豆泥翻炒至水分将尽，放入白糖炒匀，再放入芝麻、白糖、核桃仁溶化炒匀即可。
茄虾饼	茄子250克，虾皮50克，面粉500克，鸡蛋2个，黄酒，生姜，酱油、麻油，精盐，白糖，味精各适量	茄子切丝用盐渍15分钟后挤去水分，加入酒浸泡的虾皮，并加姜丝、酱油、白糖，麻油和味精，拌和成馅；面粉加蛋液，水调成面浆；植物油六成热舀入一勺面浆，转锅摊成饼，中间放馅，再盖上半勺面浆，两面煎黄。经常食用可活血补钙，止痛，解毒。
萝卜海带排骨汤	排骨250克，白萝卜250克，水发海带50克，黄酒、姜、精盐、味精各适量	排骨加水煮沸去掉浮沫，加上姜片，黄酒，小火炖熟；熟后加入萝卜丝，再煮5～10分钟，调味后放入海带丝、味精，煮沸即起。

帕金森病

帕金森病是一种老年期常见的慢性、进行性神经退行性疾病，又称为震颤麻痹。多发生于40～50岁或65～75岁的中年以上人群。

帕金森的症状

（一）颤抖：颤抖是帕金森病最常见的症状，单侧或双侧手臂出现不由自主地抖动。此外，双腿、双脚或下巴也有抖动的现象。稍微动一动正在颤抖的部位，就会使颤抖程度有所减轻。

（二）四肢僵硬，肌肉挛缩：因为大脑发出放松的讯息传达不到肌肉组织。肌肉僵硬会导致肌肉疼痛或者身体无法伸直。

（三）动作迟缓：上下床、站立或坐下等很平常的动作，都须费点劲才能做到。走路时无法迈开脚步，而以小碎步前时。帕金森病患者有时候会有“冻僵”，即行动无法自主的感觉。

（四）眼睛异常：眼肌的调节功能减退，出现双目凝视、不眨眼、视野狭窄等明显症状。

（五）情感变化：情绪时好时坏，出现精神障碍。

（六）自主神经、内分泌障碍：大量出汗，大量流涎，肥胖或者消瘦，出现月经异常、性欲变化等异常症状。

帕金森病的病因

迄今为止病因仍不清楚，目前的研究倾向于认为与年龄老化、遗传易感性和环境毒素损伤大脑神经元等综合因素有关。

帕金森的治疗

◎药物治疗：可服用卡比多巴–左旋多巴复方制剂或抗胆碱药物。但是药物治疗毕竟是一种替代疗法，无法缓减本病的发展过程，且长期应用效果衰减，还可出现不良反应。

◎手术治疗：手术治疗包括脑立体定向毁损术、脑深部刺激治疗、立体定向神经放射治疗和基因治疗几种，每种方法都各有利弊，医生会根据病人的具体情况选择适合病人的手术方法。

◎康复疗法：在医生的指导下，每天进行平衡功能锻炼、肌力锻炼、关节活动范围训练。

尿失禁

◎治疗 ◎老年护理

尿失禁



老年女性容易患尿失禁，其原因是随着年龄的增加骨盆支持结构松弛，当腹压增加时，便不能自主控制排尿，特别是在咳嗽、打喷嚏或活动时，尿液会不自觉的溢出。

尿失禁除了给老人带来诸多不便而影响生活质量外，经常有滴残尿也易引起外阴、阴道、尿道、膀胱等部位或器官的各种感染性疾病，特别是老人对各种细菌感染的抵抗力下降，故更应注意这一问题。另外由于尿液异味的困窘和自尊心受损，妨碍了老人参与社交活动，极度困扰着老人的生活。从20世纪90年代中期起，尿失禁就已成为世界五大疾病之一。它既是女性的多发病，又是常见病，发生率高达10%～20%。

尿失禁的治疗

治疗尿失禁可通过物理体育疗法，锻炼盆腔底部肌肉；用液状石蜡硅胶注入后尿道，以增大后尿道与膀胱的角度；对于一些中老年女性尿失禁患者，雌激素类药物也有一定的效果，可以作为生物反馈治疗的辅助手段。但药物有一些副作用，因此一定要在医生的指导下用药，且不宜长期使用。

手术治疗方法也很多，但创伤大，手术时间长，又有一定并发症，而且效果常不尽如人意。

近年来，微创手术的出现，在治疗压力性尿失禁方面取得显效，避免了传统手术的诸多缺点。

老年尿失禁的护理

（一）查找原因：安排老人到医院进行检查，查明尿失禁的原因，以便对症治疗。

（二）排尿方式：功能性尿失禁者最好让老人养成定时上卫生

间排尿的习惯，排尿时嘱咐老人站立或坐在排尿椅上多等待几分钟，并注意会阴部要经常加以清洗。

（三）鼓励饮水：很多患有尿失禁的老人不敢饮水，其结果是造成浓缩的尿液刺激膀胱造成尿失禁，因此如果老人没有饮水的禁忌症，应该指导其不要限制饮水。



（四）盆肌训练：反复收缩骨盆底部肌群，如每天练习仰卧起坐，提肛训练等；训练老人在每次排尿时做停顿或减缓尿流的动作；老人在遇有咳嗽、弯腰等动作之前先收缩骨盆底肌；加强骨盆底肌的训练有助于增强尿道的封闭能力，这对紧迫性尿失禁有益。

治疗尿失禁的食疗方法

名称	原料/做法	功效
党参核桃汤	取党参20克，核桃肉15克，加水适量煲汤，一日服完。	此方具有益气固肾之功效，对老年人因肾虚引起的尿失禁有显著疗效。
党参苏叶汤	取党参20克，苏叶10克，陈皮7克，加适量水，煎煮后取汁，放少许白糖代茶饮，一日服完。	此方具有补肺缩尿、顺气开胸之功效，对肺气虚弱、咳嗽伴有尿失禁的老年患者有较好疗效。
桂元枣仁芡实汤	桂元肉20克，炒枣仁15克，芡实12克，加水适量，煎煮后取汁，一日服完。	此方具有养血安神、益肾固精及缩尿的功效。
黄实淮山粥	黄实粉、山药粉各30克，核桃仁20克，大枣8枚（去核），同煮粥食用。	黄实、山药、核桃仁有补气健脾、固肾益精的作用，加上大枣补脾和胃，此方适宜老人脾肾两虚型的小便失禁。
龙眼枣仁饮	龙眼肉15克，炒枣仁12克，黄实10克，水煎代茶饮。	龙眼肉益心脾、补气血，枣仁养肝、宁心，配以黄实补脾固肾，能起到养血安神、益肾、固精、缩尿的功效，适用于老人心气虚损、心肾不交所致的失眠。注意：适宜小便不禁者服用。

夕阳中女人延缓衰老的秘诀

老年女性应注意自己的修饰和穿着，时刻装点自己，让自己看起来赏心悦目的同时，也会产生一种来自内心的青春活力，让自己保持着一种年轻的良好心理。这样可以调节积极的情绪和愉快的情感，使机体的神经、内分泌功能达到最佳状态，同时还可以增加自己的免疫力，延缓心理和生理的衰老。

老年女性记忆力的与个人的生理因素、社会因素，以及个人的精神状态有关。要想预防和延缓记忆力的衰退，应该注意做到以下几点：

促进脑的正常发展。促进脑的发展，一方面需要营养物质，另一方面是大脑是否得到严格、系统的锻炼。这两个方面缺一不可。神经生理学家研究认为，人的大脑受到的训练越少，衰老得也越快，而脑的紧张工作开始得越早，持续的时间也就越长，脑细胞老化过程也就越缓慢。老年后可参加一些具有创造性的活动，如写小说或回忆录，可保持头脑敏锐。

做好身边的日常小事

根据自身条件尽量让手脚、眼、耳、大脑多进行功能练习。动手做家务、照顾小孩，与他们做游戏、讲故事。这样人的肌肉就会缓解萎缩，大脑也不会僵化。

加强身体锻炼。运动的作用在于可以代替任何药物，因为一切体力活动都能促进人体的新陈代谢，从而使生命活动旺盛，增强人体对疾病的抵抗能力。游泳和瑜珈可以增强柔韧性但不会压迫关节，尤其适合老年人。

不断克服孤独、疏外心理

自身的失落感和抑郁心理是促进衰老的主要原因。因此，老年

女性应根据自身情况从事第二职业或参加社会老年活动来克服失落感。

保持积极的心态。老年女性应对自身的一系列变化有正确的认识，避免过度的哀愁和激动，这样有利于大脑功能的正常活动。

发展和培养各种新兴趣。新的兴趣和爱好可以使老年女性有事可做，感觉生活很充实，这样能保证老年女性的身心健康。

老年女性的养生之道

（一）体育锻炼。不仅人的身体需要运动，而且大脑也需要锻炼。要多读书、看报、多思考。经常用脑可以预防老年痴呆。

（二）饮食。老年女性的食物中应含有丰富的维生素和纤维素，更要多吃新鲜蔬菜和摄取足量的蛋白质。

（三）洁口固齿。在日常生活中要养成洁口固齿的习惯。包括刷牙、漱口、使用洁齿线、定期洁治、漱津等内容。

（四）预防骨质疏松。女性在闭经后性激素分泌急剧减退，所以女性的骨质疏松现象比男性要明显。对于骨质疏松的患者，除了锻炼和营养外，要可以使用激素疗法，女性用雌激素治疗。

（五）身姿。健康源于正确的姿势，因此，老年女性应注意不能弓背驼腰，腰背要伸展，做到挺胸直背，经常锻炼并使用背肌、腹肌是十分重要的。这样可以减轻腰背、脊柱的负担。同时正确的姿势对于维持大脑的功能、保持年轻也是非常重要的事情。

（六）预防皮肤老化。尽量避免干燥环境、尘埃、刺激性气体等对皮肤的不良刺激，保持精神愉快，摄取平衡的营养，保持适当体重，避免长时间在阳光下曝晒，每日进行皮肤按摩，要注意选择与皮肤相适应的化妆品。

（七）性功能问题。老年女性正常而持久的性生活是健康长寿的好预兆，是构成老年女性精力充沛的重要侧面，而性激素分泌旺盛正是延缓衰老的物质基础。正常的性生活对于保持生理、心理、身体健康是有益的。

（八）预防意外事故。不要在酒醉后入浴；防止滑跌摔倒；饮酒不可过量；吃饭不可过饱；平时要预防感冒；把体重控制在适当的范围。最好保守自己的生活节奏，不必过多地注意礼仪周全问题。